منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

www. iqra.ahlamontada.com

مرۆڤبوون
زۆر
ئەستەمە!!
RASAN
Group

The first Magazine Specialized in Management and Human Development in Kurdistan

لە پێناو کەلێکی خاوەن بڕیاردا

بڕیار

مانگانەیەکی تایبەتە بە کارگێڕی و گەشەپێدانی مرۆیی

سالی شەشەم - ژمارە 63 - ئەیلولی 2013

NO. 63

خاوەنی ئیمتیاز

ئەندازیار: مەسعود تاهیر ڕۆژبەیانی

سەرنووسەر

عادل محەممەد شێخانی

sarnosar@yahoo.com

بەڕێوەبەری نووسین

بەرزان ئەبوبەکر

دەستەی نووسەران

هاژە شێروانی

پەیمان بەرزنجی

زاهیر زانا

محەممەد مێرگەیی

محمد هاشم محمد

پەری شێخ کەریم

بێگەرد فارس

وەهاب حەسیب

ئەسکەندەر ڕەحیم

گوڵان حەمە ئەمین

ڕاوێژکاری یاسایی

پارێزەر: ئازاد محێدین

بەشی هونەری و دیزاین

قەیدار ڕەحیم

پشتیوان عبدالرحمن

کارگێڕی و بازاڕسازی

5

7

10

14

ناونیشانی گۆڤار

سلێمانی - شەقامی سالم -تەلاری جەمالی حاجی عەلی-

نهۆمی سێیەم- نزیك پردی خەسرەو خاڵ

٣١٩٣٩٤٦ - ٠٧٧٠٢١٧٨٦٨٢

هەولێر - شەقامی پزیشکان -فولکەی مەلیك

مەحمود - نهۆمی زەمینی مۆتێل میلانۆ

٠٧٥٠٥٢٥٣٠٣٥ - ٠٧٥٠١٩٥٣٢٣٠

E-mail: bryarmagazin@gmail.com

بەشی ڕیکلام: ٠٧٤٨٠١١٢٧٨٧

دابەشکردن: کۆمپانیای پەیك

٠٧٧٠٨٦٤٩٢١٠

چاپ: کۆمپانیای پیرەمێرد

نرخ 2500 دینار

هەمیشە مرۆڤ بە!

خەریکە سەرزەوی لە مرۆڤەکان خاڵی دەبێت! جیهان دەبێتە جەنگەڵستان، گەورەکان بچکۆلەکان دەخۆنو بەهێزەکان بێهێزەکان لەناودەبەن، خۆشەویستیو برایەتیو میهرو بەزەیی، ماڵاوایی دەکات! مرۆڤەکان فیترەتی مرۆڤانەی خۆیان لەدەستداوە، دەیانەوێت تۆوی یەکتری ببڕن، لقو پۆپی مرۆڤەکان ببڕنەوە! لەم جیهانە گەورەیەدا جێگایان نابێتەوە!!

هەر کەسەو تەنها خۆی دەبینێت، جگەلە بەرژەوەندیی خۆی، چاوی هیچی دی نابینێت!

هەر کەسەو بۆ خۆی دەژیو لە پێناو حەزو ئارەزووەکانی خۆیدا.

بەڵام نەکەی تۆ وابیت، تۆ مرۆڤبەو هەرگیز دەست لە مرۆڤبوونی خۆت هەڵمەگرە!

تۆ ڕێژنەبارانی شادی بە، خەندەیەکی ڕاستگۆبە، کاتێك مرۆڤەکان وێڵی خەندەیەکی پەمەیین!

تۆ دەستی سڵاوو پەیامی ئاشتی بە، کاتێك مرۆڤەکان تەنها بە گومانەوە تەماشا دەکەن!

تۆ بەڕێزبە وەکو مرۆڤ، کاتێك مرۆڤەکان هەموو بەهاکانی ڕێز پێشێل دەکەن!

تۆ بە جوانترین وشە بدوێ، کاتێك مرۆڤەکان نازانن چۆن بدوێن!

هەستیان ڕاگرەو یاری بە خەونەکانیان مەکە، کاتێك مرۆڤەکان کەسیان دەستناکەوێت هەستیان پێ بکات ..!!گوێ لە چرپەو حەزو ئارەزووەکانیان بگرە، کاتێك ئەوان کەسیان دەستناکەوێت گوێیان لێبگرێت!!

هەمیشە بە دڵێکی پاکەوە مامەڵە بکە، کاتێك هەموو مرۆڤەکان لە یەکتر بەگومانن!

مرۆڤەکانت خۆشبوێتو مەهێڵە ڕقو کینە لە نێو دڵە سپییەکەتدا ڕەگ دابکوتێت!

دەستی سۆزو میهرەبانی بە، کاتێك مرۆڤەکان بەزەییو میهرەبانی ماڵاوایی لێکردوون!

یارمەتیی هەژارانو بێنەوایان بدەو بە پیریانەوە بچۆ، کاتێك مرۆڤەکان پشت دەکەنە یەکتر!

سیڤانی سەرسەری لێقەوماوان بە، کاتێك مرۆڤەکان سێبەرێك شك نابەن، تێیدا پشوویەك بە ڕۆحیان بدەن!

قاقای پێکەنینو سروودی شادی بە، کاتێك مرۆڤەکان جێگایەك بۆ شادی لە دڵی خۆیاندا شك نابەن!

ئاواتو ئامانجەکانت بەزربن لە ژیاندا هێندەی ئەستێرەکان، کاتێك مرۆڤەکان بەبێ ئامانج درێژە بە ژیان دەدەن!

ڕاستگۆبەو هەرگیز لە پێچەوانەکەی نزیك نەبیتەوە، با هەموو مرۆڤەکان ئەو کارە بە سیاسەت ناوبەرن!

مرۆڤەکان ئازارت دەدەن، تۆ ئارام بگرە!

تەنها بۆ بەرژەوەندیی خۆیان، خۆشیان دەوێیت، بەڵام تۆ لەبەرخودا خۆشت بوێن!

کاتێك لە پێناوی مرۆڤەکاندا ماندوو دەبیت، هیوای خێرو خۆشییان بۆ دەخوازیت، هەست بە چێژی ژیان دەکەیت، بە بەخشینی شادی، خۆت شادومان دەبیت!

مەهێڵە خراپی مرۆڤەکان بتگۆڕنو وازت لە چاکەکاری پێبهێنن، تا تۆ ڕێگای خۆت مەگۆڕە، ئەوە ئەوانن دەبێت ببنەوە بە مرۆڤ!

هەمیشە بە سنگێکی فراوانەوە، باوەش بۆ هەموو مرۆڤەکان بکەرەوە، مەرهەمی برینەکانیان بە، فرمێسکەکانیان بۆ بسڕەو باری قورسی سەر دڵیان بۆ سوك بکە!

هیوایان پێببەخشە، دەستیان بگرە!

هانیان بدە بەرەو لوتکەی مرۆڤایەتی!

لە ڕقو کینەو دنیاویستیو خودپەسەندی پاکیان بکەرەوەو بەرەو جیهانی بەهەشت ئاسای مرۆڤەکان بیان بە!

تۆ مرۆڤیتو هەمیشە مرۆڤ بە، تا گەردوون لە بۆنی مرۆڤ، مەحرووم نەبێت!

کارگێڕی بە گوفتار

جەستەی مرۆڤ تەنها بە خواردنو وەرزشکردن گەشە دەکات، ژیری مرۆڤیش
بە خوێندنەوەو بیرکردنەوە گەشە دەکات.

پەندێکی ئەڵمانی

هەر کات کتێبخانە لە نێوماڵەکانماندا بووە پێویستییەك، بە وێنەی تاقمی میوانو نوستنو چێشتخانە،
ئەو کات دەتوانین بڵێین: بووینەتە گەلێکی پێشکەوتوو خاوەن ژیارو شارستانییەت.

میخائیل نیعمە

مرۆڤی ئازاو بەهێز کاردەکات، مرۆڤی ترسنۆکو
بێهێزیش ئاوات دەخوازێ..

پەندێکی عەرەبی

چاکەکردن تەنها خواردنو خواردنەوەو پۆشاك نییە، بەڵکو بریتییە لە بەشداریو
هاوبەشی لە خەمو ئازارەکانی خەڵکیدا..

جرجی زیدان

ئەگەر ویستت ڕەوشتی کەسێك تاقی بکەیتەوە، ئەوا پلەوپایەو دەسەڵاتی بدەرێ،
پاشان سەیری بکە بزانە چۆن هەڵسوکەوت دەکات..

ئەلبرتو مورافیا

چاکەکانت بشارەوە، هەروەکو چۆن خراپەکانت دەشاریتەوە.

بشر بن الحارث الحافی

كارگێڕی بە چیرۆك

ڕاستگۆیی ڕزگارت دەكات!

كابــرای داربڕ خەریكــی داربڕین بوو، دارەكانی وەكو مەڵۆ كۆ دەكردنەوە، پێش ئەوەی بیانباتەوە ماڵێ.

لە ناكاو لاوێكی مێرد منداڵ ڕایدەكردو لە هیلاكیدا هەناسەی سوار بووبوو! كاتێك گەیشتە لای كابرا داوای لێكرد لە ژێر دارەكاندا بیشارێتەوە تا ئەو دوژمنانەی كە دەیانەوێت بیكوژن نەیبینن!

كابــرای داربــڕ پێی گــوت: وەرە نێو ئەم كۆمەڵــە دارەوە كە كەس ناتبینێت، بەو شــێوەیە لە نێو یەكێك لە كۆمەڵە دارەكاندا شاردییەوە.

پاشــان دەســتی بە داربڕینی خۆی كرد! لە نــاكاو دوو كەس بەپەلــە هاتنو كاتێك گەیشــتنە لای كابرای داربڕ ســەبارەت بە لاوێكــی ڕاكردو پرســیاریان لێكــرد، وێنەو ســیمای لاوەكەیان بۆ وەسفكرد بە وردیو ئەو كەسە بوو كە ئەم بینیبووی!

كابرای داربڕ گوتی: بەڵێ بینیومەو لە ژێر ئەم كۆمەڵە دارەدا شــاردومەتەوە، لاوەكەش لە ژێر كۆمەڵە دارەكەدا گوێی لەم قسانە بوو، خەریكبوو لە ترسا دڵی بووەستێت!

یەكێــك لە دوو كەســەكە بــە هاوڕێكەی گوت: ئــەم كابرایە دەیەوێــت خەریكمان بكات بە پشــكنینی ئــەم كۆمەڵە دارەوە، تا هەلی ڕاكردنی بۆ ئاســان بێت، باوەڕی پێ مەكە، چۆن شتی وەها دەبێت، خۆی بیشارێتەوەو پاشان بیدات بە دەستەوە!؟

خێرا با ڕاكەینو زوو بیگەینێ!

هەر بۆیە بە پەلەو ڕاكردن دەستیان بە ڕۆیشتن كردەوە!

كاتێك لە چاو ونبــوون، لاوەكە لە ژێر كۆمەڵە دارەكەدا هاتە دەرەوە، بەوپــەڕی سەرســامیو شــۆكەوە لە ڕووخســاریدا ترسو توڕەبوون دەخوێندرایەوە!

ڕوویكــردە كابــرای داربــڕو پێــی گــوت: چــۆن لای خۆتــم حەشــاردەدەیتو پاشــان خەبەرم بەوان ڕادەگەیەنــی! ئایا دڵێكی میهرەبانت نییە!؟

داربڕ گوتی: كوڕم ئەگەر درۆ مرۆڤ ڕزگار بكات، ئەوا ڕاستگۆیی زێتــر مایــەی ڕزگارییە! دڵنیام ڕۆڵــە گیان ئەگــەر درۆم لەگەڵ كردبان، ئەوا دەگەڕانو دەیاندۆزیتەوەو پاشــان دەیانكوشتیت، بڕۆ كوڕم پشت بە خودا ببەستەو هەرگیز نەكەی درۆ بكەیت.

لەم چیرۆكەوە فێردەبین:

١- ڕاستگۆیی هەمیشە مایەی سەركەوتنو متمانەیە.

٢- مرۆڤــی ڕاســتگۆ دوژمنیــش خۆشــی دەوێــت، بــەڵام بە پێچەوانەوە مرۆڤی درۆزن لەگەڵ خودی خۆشیدا كۆك نییە.

٣- هەمیشە هەر ڕاستی بڵێ، مەترسێ لە ئەنجامەكان، چونكە تۆ بە گوتنی ڕاستی خۆت ئاسودە دەكەیت.

٤- درۆ ڕزگارت نــاكات هەرگیــز متمانــەی پــێ مەكە، بەڵكو هەمیشە بە ڕاستگۆیی خۆت لە هەموو گرفتێك ڕزگارت دەبێت.

٥- بۆ داپۆشــینو شــاردنەوەی درۆیەك پێویســتت بە سەدان درۆیە! لەگەڵ ئەوەشدا هەرگیز بۆت ڕاست ناكرێتەوە.

٦- بە ڕاســتگۆیی كارەكانت دەســت پێبكە، هەرگیز با درۆ لە فەرهەنگتدا نەبێت!

٧- مرۆڤەكان ڕووخســارت دەخوێننــەوەو لە دەنگو جوڵەتدا هەموو شتێك دەبینن، هەرگیز هەوڵمەدەن درۆیان لەگەڵدا بكەیت.

٨- ڕاستگۆ خۆشەویستی خودایە، هەمیشە سەربەرزو دڵخۆشە، دەبا ئێمەش خۆشەویســتی خودا بینو تاجی ڕاســتگۆیی بخەینە سەرمان.

تەنها بۆ سەرکردەکان

ئەگەر ناتەوێت سەرکردە بیت، ئەم لاپەڕەیە مەخوێنەرەوە!

ناوت لە نێو دڵی خەڵکیدا هەڵبکۆڵە، نەك لەسەر تابلۆو بەردی مەڕمەڕ.

تشارلز هادون سبيرجون

سەرکردەی لێهاتوو بە تواناو بوێرە لە دەرکردنی بڕیاردا، لەو کاتەی کە کەسانی دەوروبەری واقیان وڕماوە.

جون ماكسويل

ئەگەر ویستت خەڵکی دڵسۆزت بن، سەرەتا تۆ دڵسۆزبە بۆیان.

دونالد ريجان

دوو سیفەت بۆ سەرکردە زۆر گرنگن:

١- بۆ هەر شوێنێك بیەوێت، بڕوات.

٢- بتوانێت قەناعەت بە شوێنکەوتووانی بکات لەگەڵیدا بڕۆن.

ماكسيميلين روبيسبير

ئەگەر نەتتوانی سەرکردایەتی خۆت بکەیت، هەوڵ مەدە سەرکردایەتی کەسانی تر بکەیت.

ويليام بين

لە سیفاتەکانی سەرکردەی لێهاتوو، ئەوەیە کە ئیرادەو باوەڕ بۆ بەردەوامیو پێشکەوتن، لە دەروونی شوێنکەوتوانیدا بڕوێنێت.

والتر ليبمن

ئەسکەندەر ڕەحیم

ڕۆژی جیهانی بەڕێوەبەر! لەنێوان خەیاڵو ڕاستیدا

فەرمانبەر تەنها ئەو کاتە بە بۆنەی بەڕێوەبەرەکەیەوە خۆشی دەردەبڕێت، کە دوایین ڕۆژییەتیو خانەنشین دەکرێت، بە زمانی حاڵیش دەڵێت: دەڕۆیت ئەولاتر چیت!

سا ئەو بەڕێوەبەرە لە کوێیە کە ئاهەنگی ڕێزلێنانی بۆساز دەکرێت، یاخود خەڵاتێک، یان سوپاسگوزارییەکی پێشکەش دەکرێت؟ ڕاستییەکەی لەم ڕۆژگارەدا شتێکی ئاوهات بۆ خوێی چێشتیش بێت، دەستناکەوێتو دەگمەنە. وێڕای ئەوەش هەندێك فەرمانبەری گەشبین، سەروسۆراغی تایبەتمەندییەکانی "بەڕێوەبەری خەونەکان"ی خۆیان کردووە. ئەو فەرمانبەرانە، لە هزروهۆشی خۆیاندا ئەوەیان لێکداوەتەوە کە هەر بەڕێوەبەرێك ئەم تایبەتمەندییانەی خوارەوەیان تێدابێت، ئەوا ئەو بەڕێوەبەرە بە پیشەییو مرۆڤپەروەری دەناسرێتەوەو شایستەی ئەوەیە بە بۆنەی ڕۆژی جیهانی بەڕێوەبەرەوە، ئاهەنگی بۆ بگێڕدرێت، ئەم بەڕێوەبەرە، ئەم تایبەتمەندییانەی هەیە:

١- هەوڵی فەرمانبەرەکانی ئاستی خوارەوە دەنرخێنێت.. ئەو فەرمانبەرانەی بە بەردەوامی لەو بەشانەن کە وریاییو ئاگادارییان پێویستەو جارجارەش لە دوای تەواوبوونی کاتی کار، چەند کاتژمێرێك بۆ ڕاییکردنی کاروبارەکان ناچار دەبن بمێننەوە.. وەك: ژمێریار، وەرگێڕو فەرمانبەرانی بەشی تەکنەلۆژیای زانیاری. بەڕێوەبەرە گەورەوگرانەکان ئەمانە لەبیر ناکەن. پێویستیشە هەموو دەرفەتەکان بقۆزنەوە بۆ پاداشتکردنی فەرمانبەرەکانی چینی خوارەوە، جا چ بە ئاشکرا بێت، یان بە نهێنی. هەروەها بە ئاشکرا ئەوەیان بۆ دەرببڕن کە ڕۆڵی ئەمان لە کەسانی سەرووتریان کەمتر نییە.

٢- بەهرەی فەرمانبەران تۆکمە دەکاتو بەباشی بەگەڕیان دەخات: ئەمەش لە ڕێی گوێڕاگرتن بۆ پێشنیازەکانیانو هاندانیان بۆ تازەگەریو پەرەپێدان دەبێت. ئەم کارەش هەستی بەختەوەریو ڕەزامەندی بە فەرمانبەران دەبەخشێت، چونکە ئەو کارە ئەنجام دەدەن کە پێیان خۆشەو بە تۆبزی ئەو کارانەی کاری خۆیانە پێیان ئەنجام نادرێتو هەموو دەزگاکەش دەکەوێتە ناو خێرو خۆشییەوە.

٣- دەسکەوت دەداتە پاڵ خاوەنەکەی: وێڕای گرنگی هاوکاریو هەوێنی پێکەوەیی، بەڵام بەڕێوەبەری بێوێنە، بەشداریو هەوڵە دیارەکانی هەر ئەندامێك، لە کوورەی کاری بە کۆمەڵدا ناتوێنێتەوە، بۆئەوەی هەر ئەندامێك لە کارەکەی خاو نەبێتەوەو دڵی لێی سارد نەبێت.

بەڵام سەرجەم بەڕێوەبەرەکانی دیکە، بایەخ بە دوائەنجامی هەوڵی گرۆو کۆمەڵەکەیان دەدەن، دیارە بەڕێوەبەرە بێوێنەو ناوازەکان، هەوڵوکۆششی هەر ئەندامێك —بەگوێرەی ئاستی دیاربوونی جێدەستی لە کارەکەدا— بە بەرز ڕادەگرێت، ئەمەش ورەو گەرموگوڕی، بەرز دەکاتەوەو ڕێژەی بەرهەمهێنانیش زۆرتر دەکات.

٤- خۆی بۆ هەڵسووڕاندنی کارە گرنگەکان یەکلایی دەکاتەوە: بەڕێوەبەری گەورەوگرانو ناوازە، بەڕێوەبەری کارە بچووکەکان نییە، چونکە چاك دەزانێت کەیو بە کێ، ئەرکەکان ڕاسپێرێت، تا بپەرژێتە سەر ئەرکێك، کە ڕاپەڕاندنەکەی لە پێشترو گرنگترە، سەرباری ئەوەش بەڕێوەبەری ناوازە، هەر لە نووسینگەکەی خۆیدا نامێنێتەوەو خەڵوەت ناکێشێت، بەڵکو بەبێ بایبوونو دەعیەو دەمار، بە بەشەکاندا دەگەڕێت، تا وتووێژ لەگەڵ فەرمانبەرەکانیدا بکات.

٥- بایەخ دەدات بەو شتانەی جێی بایەخی فەرمانبەرانن: بایەخدانی بەڕێوەبەرە ناوازەکان، هەر بۆ بەرهەمو دەسکەوتی کاری فەرمانبەران نییە، بەڵکو بایەخدانیان، ژیانی تایبەتی فەرمانبەرەکانیشیان دەگرێتەوە، ئەو چەشنە بەڕێوەبەرانە بایەخ بە خولیاو چالاکییە ڕۆشنبیریو وەرزشییەکانی فەرمانبەرەکانیان دەدەن، ئەمەش وا لەو فەرمانبەرانە دەکات کە دڵخۆشو ورەبەرزبنو بەڕێوەبەرەکەیان خۆشبوێتو زۆرتر ڕێزی بگرن.

ئایە لات وایە بەڕێوەبەرێك هەبێت، هەموو ئەم تایبەتمەندییانەی تێدا بێت؟

دیارە وەڵامی ئەم پرسیارە، هۆکاری ئەوەیە کە تا ئێستە، بە بۆنەی "ڕۆژی جیهانی بەڕێوەبەر"ەوە، ئاهەنگو شادیمان دەرنەبڕیوە.

المختار الإداري — العدد: ٧٢

500 بیرۆکەی قەشەنگ بۆ ڕێکخستنی هەموو شتێك...

ن: شیری بایکۆسفی..
و. بۆ عەرەبی: محمد عنان..
و. بۆ کوردی: زانکۆ قەرەداغی

٣٦١- سەبەتەی خوێندنەوە:

شـارەزایان وا ڕێنمایی دەکەن کە سـەبەتەیەکت هەبێت ئەو گۆڤارو ڕۆژنامانەی تێدا بپارێزیت کە حەز دەکەیت چاوێکیان پیابخشێنیت، لە هەمان سەبەتەدا مقەستو دەرزیو قەڵەمێکی ڕەنگی دابنێ، سەبەتەکەت لەگەڵ خۆتا بگێڕە بە ناو ماڵەکەتداو کام جێگەیەت پێ باش بوو لەوێ دانیشـەو دەست بکە بە خوێندنەوەو پەڕە هەڵدانەوە، هەرچیت پێباش بـوو بە مقەسـت بیبڕەو بە دەرزی بیانده لە یـەکو هەرچیش مایەوە فڕێیبدە.

٣٦٢- هێنانەوەی کورتەی زانیارییە تایبەتەکان:

خاتـوو Peggu Sehmetd دانـەری کتێبـی "The ٩٠ minute resume" کـە "Petersons" لە سـاڵانی ١٩٩٠،١٩٩٢ دا بڵاویکردۆتـەوە پێیوایـە چاکترین ڕێگا بۆ ڕێکخسـتنی کورتکراوەیەك ئەوەیە کە زنجیرەیەك لـە (ئەوراقی ئیش)(اوراق العمل)ئامادە بکەیت، هەریەکەیان بە پەڕەیەکی تایبەت بەم جۆرە ناونیشانیان بۆ دابنێ:

١- تایبەت (شخصی).

٢- کار (العمل): ناوی ئیشو کارەکەتو بەروارو شوێنی کار.

٣- فێرکردن: کە نمرەو بەروارەکانیانو ناوی قوتابخانەو کۆلیجەکان لە خۆی بگرێت.

٤- چالاکی تر: ڕەشنوسی زانیارییەکانت بە کۆکردنەوەی بیرۆکەکانت سەبارەت بە بابەتەکە دەست پێبکە، ئەوەش دوای دابەشکردنی بابەتەکە بۆ چەند ناونیشـانێکی سـەرەکی (خطو رئیسـیة) بێنەوەی هیچی تر بنوسـیت، کاغەز (أوراق)ەکانت بدەرە دەسـت هاوکارێکتو تا سیناریۆی چاوپێکەوتنێکت لەگەڵدا ئەنجام بدات، دەربارەی (ئەوراق)ەکان پرسیارت لێبـکات، وەڵامەکانـت دەبنـە هۆکارێکی یاریـدەدەر بـۆ چاکترکردنی زانیارییـەکانو قوڵکردنەوەیان، بۆ ئـەوەی بزانیت ئەم بیرۆکەیە چۆن سەرکەوتوو دەبێت، پەیوەندی بکە بە خاتوو **peggu**، دانەری کتێبەکە.

٣٦٣- ڕەشنووسەکان:

بۆ ئەوەی سـود لەو پەڕە نوسـراوانە وەربگرین کە ئیشـت پێیان نەماوە پشتەکانیان بەکاربهێنە بۆ ڕەشنوسی ئیشو کارەکانی ترت.

٣٦٤- نوسـراوەکان: هـەر نوسـراوێك زیاتر لە کۆپییەکی دەسـتاو دەسـتی پێکـرا لە کاتی بەڕێـوە چوونی ئیـشوکاردا، ئـەوا لە یەکەم کۆپی ئەو نوسـراوە بنوسـە (وێنەی سەرەکی)، چونکە تەنها لەسەر ئەو وێنەیە دەتوانـرێ هەر گۆڕانکارییەکی پێویسـت ئەنجامبدرێت، ئەگەر یەکێ لە هاوکاران لەسەر کۆپیەکی تر پێشنیارێکی نوسی، ئەوا پێویستە بگوازرێتەوە بۆ سـەر وێنەی سـەرەکی، ئەگەر وێنەیەکی سەرەکی نوێت دروستکرد، ئەوا پێویستە لەسەر وێنەکەی پێشتر بنوسیت (پوچەڵ).

٣٦٥- پلان بۆ نوسینی گۆڤارێك:

ئەو بابەتەی دەتەوێت قسەی لەسەر بکەی، بە باشی بزانە کامەیەو ئامانجی سەرەکیشت چییە، چوارچێوەی ئەنجامگرییەکانت دارێژە، ئەگەر توانیت بە قسەیەکی نەسـتەق، یان پرسیارێکی زیرەکانە دەست پێبکە، چاکتر وایە چوارچێوەی گشتی باسەکەت ڕوونو ئاشکرا بێتو ڕاڤەی ئەو پرسـیارانە بکات کە لە باسـەکەدا هەن وەك: (کێ، چی، لە کوێ، کەی، بۆچی)و گرفتێك بخاتە ڕوو دواتر چارەی بۆ بدۆزیتەوە. پێشەکی ماوەی گوتارەکەت دیاریبکەو پێیەوە پابەند بە، بزانە میوانەکانت کێنو کۆشش بکە باسەکانت بگاتە زۆربەی گوێگران.

٣٦٦- نوسینی گوتار:

چوارچێوەی گشتی گوتارەکەت (واتە خاڵە سەرەکییەکانی بیرۆکەی گشـتی وتارەکەت) لە شێوەی چەند خاڵێکی یەك لە دوای یەکدا بنوسە، ئەمـە هانت دەدات فێری وتاردانی سـەرپێی (ارتجالی) ببیت. بیرۆکەی گشـتی گرنگییەکی زۆری هەیە، چونکە ئەو دەبێتە هەوێنی وتارەکەت، خاڵە سـەرەکییەکانیش لەسـەر پارچەکاغەزێك تۆماربکەو لە بەردەمی خۆتدا لەبەرچاوت دایبنێ، بۆ ئەوەی سـەیری بکەیتو بزانیت لەسـەر کام خاڵ قسەدەکەیت.

٣٦٧- مەشقکردن لەسەر وتاربێژی:

تەسـجیلێكو شـریتێك ئامادە بکەو لەبەردەم ئاوێنەیەکدا دابنیشە، کاتژمێرێکـی سـەردیوارت چاو لێبێت کە چرکە ژمێری لەسـەربێت بۆ

ئەوەی کاتەکەت بە وردی ئەژماربکەیت، سەیری کاتژمێرەکە بکەو دەست بنێ بە دوگمەی تەسجیلەکەداو دەست بکە بە وتاردانو سەیری خۆت بکە لە ئاوێنەکەدا، لە بری ئەوەی سەیری کاغەزەکانی بەردەمت بکەیت، ئەم کردارە چەند جارێك دووبارە بکەرەوە تا بە تەواوی ڕادێیتو دڵنیا دەبیت.

٣٦٨- وتار پێشکەشکردن:

خاڵە سەرەکییەکانی باسەکەت لەسەر کاغەزێکی گەورە بنوسەوە، پەنجەت بخەرە سەر ئەو دێڕەی کە قسە دەربارەی دەکەیت تا بتوانیت بە تەواوی ئەوەی لە دڵتایە بۆ ئامادەبووانی دەرببڕیت. وا بزانە وتارەکەت ئاراستەی کەسێك دەکەیت کە لە ڕیزی دواوە دانیشتووە.

٣٦٩- گەڕان بە دوای کاردا:

ئەگەر کارەکەت لە دەستدا شپرزە مەبەو بە توڕەیی هەڵسوکەوت مەکە، پێش ئەوەی بە دوای کارێکی تردا بگەڕێیت دیدی خۆت دیاری بکە، بزانە دەقاودەق چیت دەوێت، بە ئارامی هەنگاو بنێو پارێزگاری لە چالاکیو تواناکانی خۆت بکە، بەشی حەوانەوەی جەستەو مێشکت بخەوە، بە ڕابردووی خۆتا بچۆرەوەو بزانە چیت پشتگوێ خستووە چارەسەری بکە، گوڕوتین بێنەوە بەرخۆت، ئایا کاتی ئەوە نەهاتووە؟! لە یادت بێت ئێستا هەلی چاکتر لەبەردەست تۆدایە وەك خەڵکانی تر، چونکە تۆ ڕابردوویەکت هەیە، بە وردی ئەو ئاگادارییانە پەیدا بکەو بخوێنەرەوە کە هەلی کاریان تێدا ڕادەگەیەنرێتو بە شێوەیەکی زیرەکانەو ژیرانە داخوازی پێشکەش بکە.

٣٧٠- بە دەستتەوە بێت:

خۆت مەخەرە گێژاوی ئەو ڕیزە دوورو درێژانەی لەبەردەم بانك، سوپەرمارکێت، یان سینەماکاندا ڕاوەستاون ئەگەر شتێکت بۆ خوێندنەوە پێنەبێت، هەروەها لە شەمەندەنەفەرو پاسدا، با هەمیشە کتێب، ڕۆژنامە، گۆڤار، هەر هیچ نەبێت کۆمەڵە نوسراوێکی کۆکراوەت پێبێت کە لە گۆڤارو ڕۆژنامەکانەوە وەرگیرابنو بە دەرزییەك درابن لەیەك.

٣٧١- بە دواداچوون:

کاتێك زانیارییەکت دەربارەی بەرهەمێك پێدەگات لە ڕێی چاپەمەنییەکەوە، ئەو پەڕەیە لێبکەرەوەو بە دەرزییەك بیدە لە پەڕەیەکو لەسەر پەڕەکەش زانیاری دەربارەی بەرهەمەکە تۆمار بکە: کۆمپانیای بەرهەمهێن، ناونیشانەکەی، نرخی بەرهەمەکەو بەرواری ڕاگەیاندنو بەرواری ئامادەکردنی بەرهەمەکە، ئەم زانیاریانە لە فایلێکدا دابنێو ناوی بنێ "فایلی بەدواداچونی پۆستی"، داوای بەرهەمەکە بکەو هەرکاتێ گەیشتە دەستت فایلەکە بکەرەوەو تێیدا بنوسە "وەرگیراوە"و ئیتر هەرچی لە فایلەکەدایە فڕێی بدە.

٣٧٢- کۆمەڵگەی کەتەلۆك:

ئەگەر چێژت لە کۆکردنەوەی کەتەلۆك وەرگرت، ئەوا ئەو گۆڤارانەی کە تایبەت بە کەتەلۆکی بەرهەمی نوێن، ڕیزبەندی بکە لە کۆنەوە بۆ تازەو لەسەر ڕەفەیەك بیانپارێزە، کاتێك کە دانەیەکی نوێت پێدەگات کۆنترین دانە فڕێبدە.

٣٧٣- کۆکردنەوەی کۆبۆن:

ئەگەر لەو کەسانە بوویت کە هەمیشە کۆبۆن کۆ دەکەنەوەو بەڵام بەکاریان ناهێنیت، ئەوا بە زوویی دەست لە کۆکردنەوەیان هەڵگرەو هەرچیت هەیە پێشکەشی هاوڕێیەکی بکە، یان فڕێیان بدە، چونکە بەرواری بەکارهێنانیان بەسەر دەچێت. ئەگەر وانەکەیت ئەوا جاری داهاتوو دەبینیت بە مقەستێکەوە خەریکی لێکردنەوەی کۆبۆنە کۆنە بەسەرچووەکانی.

٣٧٤- سوپەرمارکێت:

بزانە چ ڕۆژێك لە بازاڕەکاندا داشکاندنی نرخ هەیە، ئەو ڕۆژانە ڕۆژنامە بکڕەو زانیاری دەربارەی نرخو کاڵا کۆبکەرەوە، ئاگاداربە پێش تەواو بوونی ئەو پارەیەی کە لە دەستتدایە، لیستێك بە پێویستیەکانت ئامادە بکەو ئەم شتانەی تیا بەرچاو بگرە: جۆر، نرخ، قەبارە، نیشانەی بازرگانی (ستاندەر)، شتێك مەکڕە کە بزانی سودی نییە، چونکە ئامانجی ئێمە پاشەکەوتی تۆیە.

٣٧٥- زیرەکی لە کڕیندا:

ئەگەر ویستت کاڵایەکی دیاریکراو بکڕیت، پەلە مەکە، زیاتر لە فرۆشگایەك بگەڕێو هەواڵی نرخ بپرسە، تا بە هەرزانترین نرخ کاڵاکە دەکڕیت.

٣٧٦- زانیاری دەربارەی داشکاندنی نرخ:

دەتوانیت لە پەڕەیەکی تایبەتدا زانیاری دەربارەی ئەم نرخ داشکاندنانە کۆبکەیتەوە کە پەخش دەکرێن، وەك داشکاندن لە نرخی سەفەرو هاوبەشی کردن لە یانەو کڕینو فرۆشی هەندێ کۆمپانیاو بازاڕەکاندا، زانیاری تەواو تۆماربکە تا بە داشکاوترین نرخ کاڵاکانت بکڕیت.

٣٧٧- خۆسازدان بۆ شتکڕین:

کاتێك لە چاپەمەنییەکاندا دەنگو باسی بازاڕەکان دەخوێنیتەوە، یان کەتەلۆکێك دەبینی، ئەوەی بەلاتەوە گرنگە بە مقەستێك جیای بکەرەوەو ئەوی تر فڕێبدە، ئەوانەی کە کۆتکردونەتەوە کاتێك دەچیت بۆ شتکڕین لەگەڵ خۆت بیانبەو سودیان لێ ببینە، کاتێك کارت پێیان نەما، ئەوانیش فڕێبدە.

٣٧٨- ئاگات لە مەزادخانەکان بێت:

لەو شتە سەیرانەی کە ڕوودەدەن ئەوەیە ئەمڕۆ شتێك بە نرخێك بکڕیتو بۆ سبەی ببینی هەمان کاڵا لە مەزادخانەکانی شاردا بە نرخێکی هەرزانتر دەفرۆشرێت، زۆربەی فرۆشگا گەورە بازرگانییەکان لە ماوەیەکی دیاریکراودا داشکاندنی نرخ ئاشکرا دەکەن، ئەوە دەهێنێت بە دواداچونی بۆ بکرێت، بۆئەم مەبەستە لە دەفتەرێکدا بەشێك تایبەت بکەو زانیاری دەربارەی تیا تۆماربکە، یان فایلێکی تایبەتی بۆ بکەرەوە.

٣٧٩- بەکاربەرێکی نوێ:

ئەگەر ویستت کاڵایەکی گرانبەها بکڕیت، فرۆشگاکان بگەڕێو تێبینیەکانت تۆماربکە: مۆدێل، مواسەفات، چۆنایەتی، دواتر لە ڕۆژنامەکان ئاگاداربە بۆ زانینی گونجاوترین نرخ، هەروەها پرسیاربکە دەربارەی تێچونی: بارکردنو داگرتن، مۆڵەتو وردە مەسرەف. بزانە ئەو پرسیارە گرنگانە چین کە پێویستە دەربارەی ئەو کاڵایە بیانکەیت تا بە تەواوی لێی تێبگەیت، خۆت لەو بازرگانو فرۆشگایانە دووربگرە کە بە چاکی وەڵامت نادەنەوە.

٣٨٠- شتکڕین بۆ منداڵان لە بۆنەکاندا:

ئەگەر بۆنەیەك هەبوو پێش چەند مانگێك خۆتی بۆ ئامادەبکە، بەمەش دەتوانی خۆت لە کەوتنە قەرەباڵغیو شەرەشانو دەردی سەر بە دوور بگریتو لە کاتێکی کەمدا کارەکانت ئەنجام بدەیتو بە نرخی گونجاویش شتەکانت بکڕیت. ئاگاداری ئەوە بە کە فرۆشگاکانی یاری منداڵان نرخ بەرزدەکەنەوە کاتێك ڕیزێك کڕیار لەبەردەم فرۆشگاکەیاندا سەرەی گرتووە. لیستێك ئامادەبکە بەو شتانەی کە دەتەوێتو ناتەوێت، دیاریەکانت بکڕەو لیستەکە لای خۆت بپارێزە.

٣٨١- لیستی تایبەت بۆ کڕینی خۆراك:

دەفتەرو قەڵەمێك بگرە بە دەستەوەو بچۆرە سوپەرمارکێتێکو دەست بکە بە سوڕانەوە، لە بەشی خۆراکە بەستووەکان دەست پێبکەو هەموو بەشەکانی تریش بگەڕێ، ئەو خۆراکانەی کە هەموو جارێك پێویستت پێیان دەبێت برەکانیان بنوسە، پاشان بگەڕێوە بۆ ماڵەوەو ئەو لیستەی کە دروستت کردووە دابەش بکە بە چەند کۆمەڵەیەکەوە بۆ کار ئاسانی، لە کۆتایی هەموو کۆمەڵەیەکەوە چەند دێڕێکی سپی بەجێ بهێڵەو هەروەها لە کۆتایی لیستەکەشدا، بەمەش تۆ لیستێکی ڕێکوپێك بۆ کڕینی خۆراکی پێویست بۆ ماڵەکەت ئامادە دەکەیت، لەم لیستە چەند وێنەیەك بگرەوە بۆ خۆتو بۆ ئەندامانی خێزانەکەت، ئەوانەی کە هاوبەشی دەکەن لە کڕینی شتو مەکی ماڵەکەدا، پاش ئەوەی کە دڵنیا دەبیت لەوەی هەموو لا دەتوانن بە چاکی لیستەکە بەکاربهێنن، ئەسڵەکەی لای خۆت بپارێزە بۆ ئەوەی لە کاتی پێویستدا وێنەی لەبەر بگریتەوە دەتوانی هەمان لیست لەسەر تەختە ڕەشی چێشتخانەی ماڵەکەت تۆماربکەیت، (ئەگەر لە چێشتخانەدا تەختە ڕەشتان هەبوو)، هەرجارێك کە دەچن بۆ شت کڕین ئەو شتانەی دەتانەوێ دیارییان بکەنو دوای شتکڕین نیشانەکان بسڕنەوە.

زۆر دڵخۆشبوو کە لەمەودوا بە دکتۆر بانگی دەکەنو ڕێزی لێدەگرن، هەر لە یەکەمساڵی دەرچوونی لە کۆلێژ بیری لە دانانی نۆرینگەیەکی ئاسایی دەکردەوە تا خزمەتێك بە هاوشاریانی خۆی بکات، تا دواتر ئاواتەکەی هاتەدی.

لە دوای نیوەڕۆیانەوە تا درەنگانی شەو نەخۆشی دەبینیو هەردەم بیری لەوە دەکردەوە بە ماوەیەکی کەم خۆی زەنگین بکات، چونکە دکتۆرەکانی هاوڕێی خاوەنی نەخۆشخانەی تایبەتو سەرمایەیەکی زۆربوون، ئەمیش سەرەڕای ئەوەی ماوەیەکی کەم بوو ببووە پزیشك، بەڵام بە پێچەوانەوە نێوبانگێکی زۆری پەیداکرد، وایلێهات نەخۆشەکان بە مانگ سەرەیان دەنووسی بۆئەوەی سەردانی بکەن. دواتر نۆرینگەکەی گۆڕی بۆ نەخۆشخانەیەکی تایبەتو کۆگای دەرمانو بونیادنانی کۆمپانیای دەرمانیشی بەدواوە هات.

هاوڕێ پزیشکەکانی پێیان سەیر بوو، چۆن بە ماوەی ئەو چەند ساڵە کەمە، ئەم سەرمایەیەی بەدەستخست، هەر نەخۆشێك سەردانی ئەم پزیشکەی بکردایە زوو چاك دەبووەوە، بەڵام ڕۆژێکیان منداڵێك لە کاتی ئەنجامدانی نەشتەرگەریدا لە نەخۆشخانە تایبەتییەکە ڤاچێکی ئیفلیج بوو، پزیشکەکەش بڕیاریدا لە دەرەوەی وڵات چارەسەری بۆ بکات، هەرچەندە ڕەوانەی دەرەوەشی کردو باشترین دکتۆر نەشتەرگەری بۆ کرد، بەڵام نەیانتوانی ئاواتی دایکە یەتیمەکەی بهێننە دیو چاکی بکەنەوە، ئەوەبوو چەند ساڵێك پزیشکەکە خەرجی ئەو ماڵەی دەکێشا، تا منداڵەکە گەیشتە قۆناغی باخچەی ساوایان، لەو کاتەدا دایکە هەژارەکەی کۆچی دوایی کردو تەنها پورێکی هەبوو، ئەویش ئەرکی بەخێوکردنی منداڵەکەی گرتە ئەستۆی خۆی.

ڕۆژان هاتنو چوون پزیشکەکە زیاتر ناوبانگی دەردەکردو دەوڵەمەندتر دەبوو، بەدەستخستنی پارەو سامان هەموو شتێکی دونیای بیر بردبووەوە. سەرەڕای ئەو هەبوونییە، بەڵام دڵێکی زۆر تەنگی هەبوو، شەوانە تا بەرەبەیان لەبەر دڵ توندی خۆی نەیدەزانی چی بکات، زۆرجار هەوڵی دەدا خۆی بکوژێت.

لەبەر خۆیەوە هەمیشە قسەیەکی دەکرد «ئەو ناوبانگو دەوڵەمەندییەم بۆ چییە، ئەگەر دڵم خۆش نەبێتو سوکنایی بە ناخم نەبەخشێت».

پزیشکە دەوڵەمەندەکە تەمەنی ڕۆیی بۆ سەرووی ٨٠ ساڵی.. پیرو پەککەوتە تەنها ڕێنمایی دەدایە پزیشکە بەردەستەکانی، بەڵام ڕۆژ بە ڕۆژ ڕەشبینیو دڵەخورپەکەی جارانی زیاتر دەبوو، لە کۆتایی تەمەنی بیری کردەوە چارەسەری دڵتەنگییەکەی خۆی بکات، شەوێك پێی لە ئارەزووەکانی ناو بڕیاریدا سەردانی ماڵی خودا بکات، بۆ ئەوەی دڵی ڕۆشن بێتەوە، بەڵام گوتی: نا..خوداش لێم خۆش نابێت! تۆ بڵێی چ نهێنییەك لای ئەو دکتۆرە بێتو بە درێژایی ئەو عومرە نەیدرکاندبێت!

هەموو سات بەدوای کەسێکی خواناسدا دەگەڕا، بۆ ئەوەی ڕاستی مەسەلەکەی بۆ بەیان بکات، تا ڕێنوێنی پێ بدات، پیرەپیاوێکی خواناس لە گەڕەکێکی هەژارنشین لە شارەکەدا

پیاوی دار حەیزەرانەکە

کەریم سمکۆ

هەبــوو، بــە پیــاوی دار حەیزەرانەکە نێوبانگــی دەرکردبوو. خەڵکی بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاریو نزای خێر سەردانیان دەکرد..

ئەو پیرەپیاوە ڕیش سپییە بە قاچی شەلەوە ڕێگای مزگەوتی دەگرتــە بەرو تا درەنگانی شــەو خەریکی نــزاو پاڕانەوە بوو. دکتۆریش بە ناچاری کەسی لە پیرەپیاوی دارحەیزەرانەکە بە باشــتر نەزانی بەسەرهاتەکەی بۆ ڕوونبکاتەوە، بۆیە سەردانی کەلاوەکەی کردو هەمووشتێکی تێگەیاند.

پیرەپیاوەکــەش پێی گوت: مافەکانــی خەڵکی پاك بکەوە، خودای گەورە سەبارەت بە مافی خۆی لێبوردەیە.

دکتۆرەکەش بە داماوییەوە گوتی: من لە مافی خەڵك پاك نابمەوە!

پیرە پیاوەکەش کە لە منداڵییەوە تووشــی ئیفلیجی ببوو، دارحەیزەرانەکەی هەڵگرتو هەستایە سەرپێ، ئینجا بە هەموو هێزی خۆی دارحەیزەرانەکــەی لە زەوی گیرکردو گوتی: پێم بڵێ چ مافێکی خەڵکیت بەسەرەوەیە؟

دکتۆرەکــەش کــە تەمەنێکــی زۆر گەورەتــری هەبوو لە پیرەپیاوەکــە، ڕوومەتەکانــی بــە فرمێســکی چاوەکانی تەڕ ببــوونو پێی گوت: من لــە کاتی دانانی نۆرینگەکەم بۆ ماوەی ٣ ســاڵ بە ئەنقەســت نەخۆشــەکانی خۆم ڕازی دەکردن، کە پێویســتییان بە نەشــتەرگەری هەیە، ئەگینا دەمرن. تەنها بۆ ئەوەی پارەی زۆرم دەستکەوێتو زوو زەنگین ببم، بە پارەیەکی کەم نەشتەرگەریم بۆ دەکردنو زوو برینەکانیان ساڕێژ دەبوو، ئەمانیش وایاندەزانی هەر بەڕاستی لە نەخۆشییە کوشندەکان چاك بوونەتەوە. نەشتەرگەریم بۆ زیاتر لە ٣٠٠ کەسی لەشساغ بەبێ هۆ ئەنجامداوەو پارەم لێوەرگرتوون!

ئــەو دکتــۆرە ئیختیــارە وەکو منــداڵ لەبــەردەم پیاوی دارحەیزەرانەکەدا دەگریا، دواتر چیرۆکی منداڵە بێباوکەکەی بــۆ گێڕایــەوە کە چۆن ئەویشــی بــەم دەردە بــردووە، پیاو چاکەکەش لەگەڵ قسەکانی دکتۆر فرمێسکی لەچاوەکان دەهاتە خوار. دواتر دەســتی بۆ ئاسمان هەڵبڕیو فرمێسکەکانی بەناو ڕیشە سپییەکەیدا هاتنە خوار، هەنسکی بۆ مەرگی دایکی دەدا، کە تەنهای کردو کردی بە هاوڕێی ئەم کەلاوەیە.

پاشــان ڕووی لــە دکتۆرەکە کردو گوتی: ئــای خودایە.. لە کاتی منداڵیم ئەوەندە لەبەر دایکم پاڕامەوە بۆ ئەوەی ڕاستی مەســەلەکەم تــێ بگەیەنێت، بەڵام پێی نەدەگوتم، تا ســەری نایــەوە بەســەرهاتەکەی بــۆ باس نەکــردم، دواتریش کە لای پورم چوومە باخچەی ســاوایان لەبەر هۆکاری نەخۆشییەکەمو نەبوونی پارە نەمتوانی درێژە بە خوێندن بدەم، بە هەرجۆرێك بوو خۆم فێری عیلمو زانستی ئایینی کرد، ئیدی کە پورەکەشم ســەری نایەوەو منیش تا ئێســتا لەم خانووە قوڕینە خەریکی ژیانو عیبادەتم. بەڵام نەمدەزانی ڕۆژێك دادێت ئەو پزیشکەی منــی بە منداڵی تووشــی ئیفلیج بوون کــرد دێتەوە بەردەمی منو ڕاستی مەسەلەکەم پێ دەڵێت!!

سەیری ئەو هەڵوێســتە بکەن، دکتۆرەکە هیوای دەخواست لــەو کاتــەدا خــودا مەرگــی لــێ بســەنێتەوە، بــەڵام پیاوی دارحەیزەرانەکــە بە میهرەبانی خۆی دەســتی بــە ڕوومەتی پزیشــکە پیرەکەدا هێناو فرمێســکەکانی ســڕینو پێی گوت: ئیدی منیش لێت دەبوورم!

مژدە بۆ دۆســتانو خۆشەویستانو خوێنەرانی ئەزیزی گۆڤــاری بڕیار لە شاری هەولێری پایتەختی کوردستان

ئێستا دەتوانن سەردانی نوسینگەی هەولێر بکەن لە شــەقامی پزیشکان- فلکــەی مەلیك مەحمــود- ژێر مۆتێڵ میلانۆ

سۆمای چاوەکانمان

بە دیداری

ئێوەی خۆشەویست دەشنێتەوە..

نووسینگەی بڕیار لە هەولێر

ئامادەیە بۆ گەیاندنی گۆڤاری بڕیارو بەرهەمەکانی، بۆ هەموو ماڵو کۆمپانیاو فەرمانگەکانو شوێنەگشتییەکان.

ژمارە تەلەفۆنەکان:

07501953230

07505253035

زاراوە کارگێڕییەکان

سەرپەرشتیاری: کردارێکی ئاراستەکردنو چاودێرییە لە بواری کارکردنی یەکەیەك، یان بەشێك، یاخود بەڕێوەبەرێتییەکدا، یەکێکە لە چالاکییەکانی جێبەجێکاری بەڕێوەبردن، بە مەبەستی بەدیهێنانی توانایەکی زۆرە لە: بەرهەمهێنان، دابینکردنی خزمەتگوزاری، لە ڕووی چەندایەتیو چۆنێتییەوە بە کەمترین تێچوون لەو سەرچاوانەی لەبەردەستدان (مرۆیو ماددی)، یان دەوترێت سەرپەرشتیاری، تەواوکردنی کارە لە ڕێگای کەسانیترەوە، یاخود بە هاوکارییان.

سەرپەرشتیار: بەرپرسی یەکەمە لە بەڕێوەبەرایەتیدا، بەرپرسە دەربارەی توانای کارمەندە جێبەجێکارەکان.

دەسەڵاتی بەرپرسیاری: نزمترین ئاستی دەسەڵاتە، کە پێویستە سەرپەرشتیار بەرپرس بێت لەسەر توانای جێبەجێکردنو جێبەجێکردن (تەواوکردنی کار)ی کەسانی تر.

بازنەی سەرپەرشتیاری (نطاق الإشراف): ئاماژەیە بۆ کۆمەڵێك هاوکار (بەردەست) کە سەرۆکەکەیان لە توانایدا بێت بە لێهاتووییەوە سەرپەرشتیان بکات.

بە واتایەکی دی، ئایا ڕێکخستن (ڕێکخستنی ڕێکخراوەکە، یان دامەزراوەکە) ئەوەندە بە توانایە کاتێك ژمارەی هاوکارانی بەڕێوەبەر کەم بێت، یان زۆر بێت لە ڕووی ڕێژەییەوە بتوانێت سەرپەرشتیان بکات، لە ڕاستیدا بازنەی سەرپەرشتیار، یان ژمارەی بەردەستانی بەڕێوەبەر لە دۆخێکەوە بۆ دۆخێکی تر دەگۆڕێن.

ئەو هۆکارانەی کاریگەرییان بەسەر ژمارەیەکی گونجاوی چوارچێوەی سەرپەرشتیارییەوە هەیە بریتین لە:

١- توانای کەسێتی سەرپەرشتیار (سەرۆك).

٢- شارەزای هاوکاران.

٣- بوونی یەکەی هونەری پسپۆڕ لە بواری ڕێکخستندا.

٤- مەودای ڕۆتینو دووبارە بوونەوەی کار.

٥- کاتی پێویست بۆ سەرۆك.

٦- نەبوونی ئەرکی تری سەرۆك وەك سەرپەرشتیار.

٧- بوونی کێشەی بەربەست لە تەواوکردنو بەرەو پێشبردنی کاردا.

توانا (تمکین)، یان توانای هاوکاران: بریتییە لە هاندانی کارمەندان، بۆئەوەی لە کارەکانیاندا ڕۆبچنو بەشداری زیاتر بکەن لە دەرکردنی ئەو بڕیارو چالاکییانەی کاریگەرییان هەیە لەسەر تەواوکردنی کارەکانیان.

داهێنانی کارگێڕی (الإبداع الإداری): یاخود داهێنان لە بواری کارگێڕیدا، کرۆکی داهێنان لەچالاکی مرۆڤدا بریتییە لە ئیبتکارو نوێبوونەوە، داهێنان چالاکییەکە پێچەوانەی چاولێکەریو شوێنکەوتنو لاساییکردنەوە.

لەم ڕاڤەکردنەوە جیاوازی نێوان داهێنانو لێهاتوویی دەردەکەوێت، کاریگەری شارەزا بەلێهاتووییەوە ئەوە جێبەجێدەکات کە کەسانیتر دایانهێناوە.

داهێنان لە زماندا واتە: بەدیهێنانی شتێك لەوانی پێش خۆی نەچێت. لەم شیکارییەوە ئەوە دەردەکەوێت کە هەربەرهەمێك ناوی داهێنانی بەباڵادا بڕا، پێویستە لە کۆتا پێکهاتەیدا کۆمەڵێك خاسیەتی تازەو تایبەتمەندی تێدابێت کە لە بەرهەمەکانی پێشتر جیای بکاتەوە، گەرچی کەرەستە سەرەتاییەکانی ئەو بەرهەمە پێشتر هەبووبن.

بە زۆری داهێنان بە گشت داهێنراوە زانستیو وێژەییەکان دەوترێت، یان زۆرێك لەو چالاکییە جۆراوجۆرانەی بواری ژیان دەتوانرێت ناوی داهێنانی لێبنرێت، بەمەرجێك ئەم دوو تایبەتمەندییە، یان یەکێك لەم دووانەی تیادا بێت.

١- ڕوودان: بریتییە لە دەرکەوتنی بەرهەمێك، یان بیرۆکەیەك بۆ یەکەمجار بە شێوەیەکی کرداری دەرکەوێت.

٢- پێکهاتن، یان دروستکردن: بریتییە لە دەرکەوتنی تازەی شتێك بە شێوەیەکی مادییانە (بەشێوەیەکی بەرجەستە).

ئیختراع بریتییە: لە دروستکردنی لێکدراوی بەرهەمێك لە بیرۆکەیەك، یان لێکدراوی تازەی هۆکارێك بەمەبەستێکی دیاریکراو، وەك دۆزینەوەی تەلەفۆن لەلایەن (گراهام بێل) ەوە، یان دۆزینەوەی (discovery)، کە پەیوەندییان بە شتگەلێکەوە هەبووە پێشتر هەبوون، وەك: دۆزینەوەی پەنسلینو دۆزینەوەی ئەمریکا.

سەرەنجامی چاوچنۆکی

لە ڕۆژگاری دێرین لە گوندێکی دوور، جارێکیان پیاوێك چووە لای سوڵتانیوڵاتو پێی گوت: ژەنابی سوڵتان ئایا چیرۆکی پیاوە کوێرەکەتان بیستووە؟ سوڵتانیش بەپەلەو بەوپەڕی پەرۆشییەوە لە پیاوەکەی پرسی: کامە چیرۆك؟! بۆم باس بکە بزانم چییە؟ پیاوەکە گوتی: خەڵکی دەڵێن لە گوندێکی دەوروبەر، پیاوێك هەیە بە کیسەیەك پارەوە لە دالانێك دانیشتووە، هەر کەسێك بە لایدا بڕوات، داوای لێدەکات زللەیەکی لێبداتو لە بەرامبەریشدا دینارێکی زێڕی پێدەدات!

کە سوڵتان ئەم باسە سەیرو سەمەرەی بیست، فەرمانیدا هەزار دیناری زێڕ بدات بە هەر کەسێك هەواڵی ئەم پیاوەی بۆ بهێنێت، کەوا لەبەرچی ئەم کارە سەیرە دەکات، کاتێك خەڵکی گوند بەم فەرمانەی سوڵتانیان زانی، گەنجێکی ئازاو زیرەك هاتو داوای کرد ئەم کارە بەو بسپێرن، ئەوەبوو سوڵتانو داروودەستەکەی دەستخۆشییان لە ئازایەتیو توانای گەنجەکە کردو هەموو پێویستییەکانی گەشتەکەیان بۆ ئامادەکردو بەڕێیان کرد.

لە پاش چەندین ڕۆژ ڕۆیشتن، گەنجەکە گەیشتە ئەو گوندەی مەبەستی بوو، سەرەتا پرسیاری شوێنێکی کرد تاوەکو تێیدا بحەسێتەوەو شەو لەوێ بمێنێتەوە، بۆ بەیانی زوو لەخەو هەڵساو کەوتە پرسیاری نهێنی پیاوە کوێرەکە، یەکێك لە تێپەڕبووان پێی گوت: ئەم کوێرە پیاوێکی نامۆیەو ئێمە هیچی لەبارەوە نازانین.. گەنجەکە هەمان پرسیاری لە کەسێکی تر کرد، ئەویش لە وەڵامدا گوتی: ئەو پیاوە کەسێکە زوو تووڕەدەبێتو حەزی لە تەنیاییو دوورەپەرێزییە، هەروەها هیچ کەسێك لەو گوندە چیرۆکو بەسەرهاتەکەی ئەو بە تەواوی نازانێت.

بەمجۆرە گەنجەکە بڕیاریدا خۆی بچێتە لای، یەکێك لەوێ شوێنی پیاوە کوێرەکەی پێ نیشاندا، کاتێك بەرەو ئەوێ دەڕۆیشت، لە دوورەوەو بە سەرسوڕمانەوە پیاوێکی بینی کە زللەیەکی لە پیاوە کوێرەکە داو ئەویش کیسە پارەکەی کردەوەو دینارێکی زێڕی پێدا، ئینجا بە دەنگێکی بەرزەوە دەیگوت: بە خوا من شایەنی ئەوەم، بە خوا من شایەنی ئەوەم! گەنجەکە لەبەرخۆیەوە گوتی: باشە ئەم پیاوە بۆچی بەمە ڕازی دەبێت؟!

لە پاشاندا پیاوە کوێرەکە هەستایە سەرپێو بە کیسەکەو گۆچانەکەیەوە، بە پەلەکوتێ ڕێگەی ماڵەوەی گرتەبەر، گەنجەکە ئەمەی بە دەرفەت زانیو بەدوایدا ڕۆیشت، بە تایبەتیش کە ڕێگەکە پڕبوو لە چاڵو کۆسپ..

گەنجەکە پیاوە کوێرەکەی ڕاگرتو ڕووخسەتی لێوەرگرت کە دەستی بگرێتو بەرەو ماڵەوە بیباتەوە، بەشێوەیەکیش هەڵسوکەوتی لەگەڵیدا کرد کە دڵنیابێت تەنها یارمەتی دەداتو چاوی نەبڕیوەتە پارەو پوڵی ئەو.. پیاوە کوێرەکە بە گەنجەکەی گوت: لەوەدەچێت تۆ خەڵکی ئێرە نەبیت، گەنجەکەش گوتی بەڵێوایە، پیاوەکەش داوای لێکرد لەگەڵی بچێتە ماڵی ئەو، کاتێك گەیشتنە ماڵەوە، پرسیاری لە گەنجەکە کردو گوتی: ڕۆڵە تۆ لەم گوندە چی دەکەیت؟ گەنجەکە یەکسەر پێی گوت کە سوڵتان ناردوویەتی چیرۆکی ئەو بزانێتو لێی پاڕایەوە کە ئەویش بێ ئومێدی نەکات.

پیاوە کوێرەکە بە حەسرەتێکەوە وەڵامیدایەوەو گوتی باشە چیرۆکەکەی خۆمت بۆ دەگێڕمەوە:

من پیاوێکی بەهێز بووم، خەڵك پایەو ڕێزیان دەزانیم، حەفتا ئێسترم هەبوو کە کەلوپەلو پێویستییەکانی خەڵکم بۆیان دەگواستەوە، ساڵێکیان برسییەتیو قاتوقڕی ڕوویکردە وڵات، ئەوەبوو بازرگانەکان هاتنو داوایان لێکردم کەلوپەلیان بۆ بگوازمەوە لە بەرامبەر کرێیەکی زۆردا. منیش چووم کارەکەم بۆیان کرد، لە ڕێگەی گەڕانەوەم گەیشتمە پیاوێکو پێی گوتم: تۆ بۆچی گەنم هەڵدەگریت، تاوەکو کەسانی تر لێی بخۆن. بۆچی ئەم کارە لە بەرامبەر ئەم کرێ کەمە دەکەیت؟

ئەگەر لەگەڵ من بێیت ئەوا زێڕت پێدەدەم، سەرم سوڕما لە قسەکانیو گوتم چۆن زێڕم پێدەدەیت؟ داوای لێکردم ئێسترەکانمی بە کرێ پێبدەم، تاکو زێڕیان لێ باربکاتو لە بەرامبەریشدا دوو بارە ئێستر لە زێڕم پێبدات. منیش هەر یەکسەر لەسەر ئەمە ڕازی بوومو لەگەڵ پیاوە بیانییەکە چوومە ئەشکەوتێکو هەموو ئاڵتوونەکەمان لە گشت ئێسترەکان بارکرد، لە ڕێگەدا چاوچنۆکییم هانی دام هەموو زێڕو ئاڵتوونەکە لە کابراکە بستێنمو بە تاڵان بیبەم.

ئەوەبوو پیاوەکەم قۆڵبەست کردو سەرەتا دەستم کرد بە پشکنینی گیرفانەکانی، بینیم شووشەیەکی بچووکی پێبوو، منیش بە ڕوویدا هاوارم کردو گوتم: ئەمە چییە؟ ئەویش بە ترسو لەرزەوە وەڵامیدایەوەو گوتی: ئەمە کلەو هەر کەسێك بیکاتە چاوی چەپی، ئەوا هەموو گەنجینەکانی دونیا دەبینێت، هەر کەسێکیش بیکاتە چاوی ڕاستییەوە، ئەوا کوێر دەبێت. باوەڕم بە قسەی پیاوەکە نەکرد، گەمژەییمەوای لێکردم کلەکە بکەمە ناو هەردوو چاوەکانمەوە. هەر ئەوکات هەستم کرد چاوەکانم دەسووتێنو ئیتر هاوارم کردو داوای یارمەتیم کرد، بەڵام کەس بە فریام نەکەوتو چاوەکانم لە دەستدان، وادیارە خوای گەورەش تۆی ناردۆتە لام بۆ ئەوەی ببیتە هۆکاری گواستنەوەی ئەم چیرۆکو بەسەرهاتەی من بۆ سوڵتانو تاوەکو ئەویش لەناو خەڵکیدا بڵاوی بکاتەوەو هەموو چاوچنۆکێکیش فێربێت، سەرەنجامی چاوچنۆکی دۆڕانەو سەرشۆڕی دونیاو دوارۆژی بەدواوەیە.

سەرچاوە: گۆڤاری (الفاتح) ژمارە ١١٩

و: محەممەد مێرگەیی

وەهاب حەسیب محەممەد

پڕکردن (نغرۆکردن)ی بازاڕ (الإغراق التجاری)

پڕکردنی بازاڕ بەشمەکی بازرگانی بریتیە لە: کارێك کە بەرهەمی ناوخۆی شـوێنێك (کۆمپانیایەك) بە کەمتر لە نرخی ڕاستەقینەی، یان نرخی بەرهەمە هاوشێوەو جێگرەوەکانی لە بازاڕی نێودەوڵەتیدا دەفرۆشـرێتەوە، کەواتە لە سیستەمی پڕکردنی بازاڕدا یەك بەرهەم دوو نرخی ڕاگەیاندراوی هەیـە، نرخی یەکەمیان نرخێکی بەرزەو بازاڕی بەرهەمەکە ناوخۆی وڵاتە، نرخی دووەم نرخێکی کەمە، واتە جێگای ساغکردنەوەی بەرهەمەکە بازاڕە جیهانییەکانە.

جۆرەکانی پڕکردنی بازاڕ بە شمەکی بازرگانی:

دەتوانرێـت جیاکار بکرێت لە نێوان سـێ جـۆر لە نغرۆکردنی بازاڕدا:

١- پڕکردنی بازاڕ بە شمەکی بازرگانی لە بارودۆخێکی چاوەڕوان نەکـراودا: ئەم کردارە لە باردۆخێکی چاوەڕوان نەکراودا ڕوودەدات، بەتایبەت کاتێك خاوەن بەرهەمێك بیەوێت، لە کاتێکی دیاریکراودا شمەکێکی دیاریکراو سـاغبکاتەوە وەك: کۆتایی وەرزی بەرهەمەکە، لەوەها کاتێکدا بەرهەمەکە لە بازاڕی نێودەوڵەتیدا بە نرخێکی کەم دەخرێتە ڕوو.

٢- نغرۆکردنـی بـازاڕ بـۆ مەودایەکـی کـورت: ئەم شـێوازە بـۆ ماوەیەکـی کـورت کاری پێدەکرێـت، تەنهـا بـە تەواوکردنی مەبەسـتەکەی کۆتایی دێت، بۆ نموونە: ئەم شـێوازە بە مەبەستی دروسـتکردنی بازاڕێکـی زۆر پیادە دەکرێـت، (دەگونجێت بازاڕەکە چینێکـی دیاریکراوی کۆمەڵگا بێت)، سـەرباری ئەو ئەنجامەی کە لـەم پلانــەوە وەك زەرەر لە خـاوەن بەرهـەم (بەرهەمی ناوخۆ) دەکەوێت بەشێوەیەکی کاتی، ئەوا پاش سەرکەوتنی پلانەکە، نرخی بەرهەمەکە دەگەڕێنرێتەوە بۆ دۆخی پێشووی.

٣- نغرۆکردنـی بەردەوام: ئەمجۆرە لـە نغرۆکردنی بازاڕ بەوە دەناسـرێتەوە، مەبەسـتی بەدیهێنانـی ئامانجێکـی سـتراتیژییە، هەمیشـە نرخـی شـمەك‌و خزمەتگوزارییەکان دادەشـکێنێت، لەم شـێوازەی کارکردندا گومانی ئەوەدەبرێت کە جۆرێك لە قۆرخکاری لە بازاڕی ناوخۆدا هەیە، پاڵپشـتی ئەم قۆرخکارییە بەشـێوەیەکە، کە هۆکارە لە کەمکردنەوەی فشاری ڕکابەری نێودەڵەوتیدا لە ڕێگای کەمکردنـەوەی هاوردەکردنەوە لە چەندایەتی‌و چۆنایەتی بەرهەم‌و کاڵاکاندا.

ئەنجامەکانی نغرۆکردنی بازاڕ: لە ئەنجامی نغرۆکردنی بازاڕدا، گەلێك دەرئەنجامی خراپ دەکەوێتە سەر ئابووری نیشتمانی لەوانە:

١- دابەزینـی نرخی بەرهەمە هاوشـێوەکانی بەرهەمی هاوردە لە بازاڕی ناوخۆدا، لە ئەنجامی پڕکردنی بازاڕی ناوخۆ بەشـمەکی بێگانە.

بە هۆی شـمەکی هـاوردەوە، کە نرخەکـەی نزمترە لە نرخی شـمەکی ناوخۆ، ئاسـتێك بۆ بەرزبوونەوەی نرخی شمەکی ناوخۆ دادەنرێت.

٢- دواکەوتنـی بنیاتنانـی پیشەسـازی نیشـتمانی، بەتایبەت بنیاتنانی ئەو پیشەسـازییانەی کە هاوشـێوەی شـمەکی هاوردەن، لەوانـە ئەگەر کاڵا بیانییەکە (ئەو کاڵایە، یان شـمەکەی خواسـتی لەسەر نەبێت)، ئەوا لەناوخۆدا ئەو کاڵایە دروستدەکرێت.

ڕێـگا چارەی نغرۆکردنی بازاڕ: ڕێکەوتن نامەی (گات)ی سـاڵی

١٩٤٧ ڕێگـە دەدات بـە دەوڵەتانـی زیان لێکەوتوو، کـە لە ئەنجامی پلانەکانـی نغرۆکردنی بازاڕ زیان لە ئابووری نیشـتمانی کەوتووە، کۆمەڵێك ڕێوشـوێن وەك: دانانی ڕسومات، (ئەو خزمەتگوزاریانەیە کە حکومەت پێشکەشـە هاوڵاتیانـی دەکات)، بە مەرجێك هۆکارێك بێت بۆ پاراسـتنی ئابووری نیشـتمانی، نەك ڕێوشـوێنێك بێت بۆ بنبڕکردنـی نغرۆکردنی بازاڕ، بەتایبەت ئەگەر سـەلمێندرا لایەنی ناردنـی کاڵاو شـمەکەکانی بەزەرەر، یان بەنرخێك دەفرۆشـێتەوە کەمترە لە نرخی کاڵاوشمەکی بازاڕی ناوخۆ.

بەشـێوە پراکتیکیەکـەی ئاسـتەنگ دروسـتکردن لـە بـواری نغرۆکردنـی بازاڕدا بەشـێوەیەکی جیهانی هەنگاوی بـۆ نراوە، بۆ نموونە وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ئاسیا بازاڕەکانی دووبەرامبەر بازاڕەکانی ئەمەریکای لاتینو ئەوروپای ڕۆژئاوا تووشی نغرۆکردن بووەتەوە.

ئەوەی پێویستە وەك هەنگاو بگرێتە بەر بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی نغرۆکردنی بـازاڕ بریتییە لە: دروسـتکردنی ژێرخانێکی ئابووری گونجاو، کە پێداویسـتی هاونیشتمانیانو خۆوڵاتیان لە شمەكو کاڵا دابینبـکات، ئەگـەر ئـەوا هاوڵاتیان بێبەش دەکرێـت لە بەرهەمی دەرەکی کە لە نرخو تایبەتمەندیدا جیاوازە لە کاڵاوشمەکی ناوخۆیی.

بـۆ نموونـە وڵاتێکـی وەك چیـن، کـە ئابـووری نیشـتمانی پەرەپێـداوەو بـە بەرهەمـی خۆوڵاتی بـازاڕی زۆرێك لـە وڵاتانی داگیرکردووە (نغرۆکردووە)، هاوکات وڵاتێکی وەك میسر لە توانایدا نییە پۆشاکی ئامادەکراو بۆ بازاڕی ناوخۆو هاوڵاتیان دابینبکات، لە کاتێکـدا یەکێکە لە وڵاتە گەورەکانی بەرهەمهێنی لۆکە لە جیهاندا. کەواتە کێشەکە لە دەرکردنی بڕیاردا نییە، بەڵکو چۆنێتی پەیکەری ئابووری وڵاتدایە.

وڵاتانی تازەپێگەیشتوو نغرۆکردنی بازاڕ:

بێگومان وڵاتانی تازەپێگەیشـتوو زۆرترینی ئەو وڵاتانەن کە لە ئەنجامی سیاسەتی نغرۆکردنی بازاڕدا، بازاڕی ناوخۆیان توشی زیان دەبێـت لە ئەنجامـی دواکەوتوویی‌و دیاریکـراوی توانای دەزگاکانی بەرهەمهێنانی وڵاتانی تازەپێگەیشتوودا. ئەم هۆکارەش وایکردووە کە وڵاتانی تازەپێگەیشتوو لە کۆنگرەی سێیەمی (بازرگانی نێودەوڵەتی) دا کە لە ساڵی ١٩٩٩و شاری ستایل بەسترا، تەنها ٨٪ بەشداربووان لە وڵاتانی تازە پێگەیشتوبوون.

بازاڕەکانـی کوردسـتان لە نێـوان نغرۆکردن لە نێـوان ئێرانو تورکیادا، زیانی کۆمپانیاکانی ئەمریکاو ئەوروپا.

لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا، هیچ بەرهەمێك نییە کە ئەوروپاو ئەمریکا بەرهەمـی بهێنن، دواتـر کۆمپانیاکانی چیـنو وڵاتانی ڕۆژهەڵاتی ئاسـیا، ئێـرانو تورکیا کۆپـی دەکەنەوە لە شـێوازو ناوەڕۆکدا، لە هەوڵدان بەو شـمەكو کاڵایانە بازاڕی وڵاتانی تری پێ داگیر بکەن. کوردسـتان لە بواری بازرگانـی‌و ئابووریدا یەکێکە لـە بازاڕە تازە وەخۆکەوتووەکان، کە دەرگایەکە ئاوەڵایە بە ڕووی شمەکی ئێرانی‌و تورکیدا. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لە کوردستاندا دەزگایەکی وەها نییە، بتوانێت پێش بەوکارە بگرێت، یان سنورداری بکات، وەك لە وڵاتانی ئەمریکای لاتینو هەندێ وڵاتانی تر کراوە، شـارەزایەکی ئەو بوارە ڕایگەیاند ئەو هەولانەی بۆ سـنوردارکردنی کاڵاو شـمەکی بیانی لە کوردستاندا دەدرێن هەوڵی تاکەکەسین.

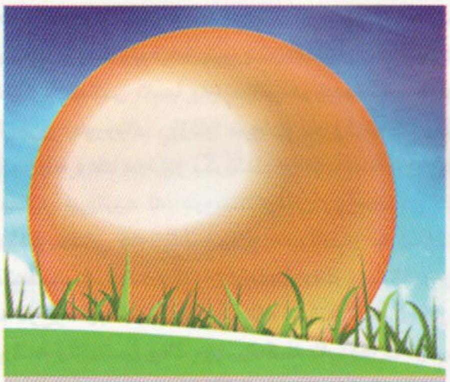
(د.جرجیـس گوڵی زادە) توێژەر لە بـواری ڕامیاری‌و ئابووریدا وایدەبینێت، کە نغرۆکردنی بازاڕی کوردسـتان بە شـمەکی بێکەڵك بە فیڕۆدانی ئابووری نیشـتمانی‌و وێرانکردنێتی، سەرەڕای تێکدانی چێژی گشتی خەڵك لە ڕێگەی وەها کاڵاو شمەکێکەوە.

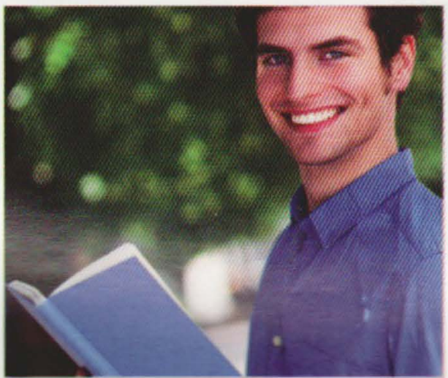
هەروەهـا یەکێکی تر لەو بازرگانییانەی لە کوردسـتاندا بڵاوە، بازرگانی شـەقام، یـان بازرگانی وردەیە کە کێشـەیەکە بازاڕەکانی کوردستان توشی بووەو مەحاڵە هەروا بە ئاسانی ڕزگاری بێت.

ئەم بەرهەمە نوێیە
کەوتە بەردیدی
خوێنەرانی ئازیز

گەشەپێدان

20


24


29

33

زمانی جەستە

نیشانەکانی زمانی جەستە:

زمانی جەستە هۆکارێکی گرنگە بۆ ناسینی بارودۆخی ڕاستەقینەی کەسی بەرامبەرت، ئەگەرچی هەوڵی ئەوەش بدات بە وتەکانی فریوت بدات، چونکە کەم کات هەیە جەستە درۆ بکات، بەڵام ئاسانە مرۆڤ لە ڕێی قسەکانییەوە هەستی درۆینەی خۆی دەرببڕێت، بە بێئەوەی کەسی بەرامبەر هەستی پێ بکات.

نیشانەکانی درۆکردن:

بۆچی هەندێك کەس درۆ دەکەن؟

هەندێك مرۆڤ بە هۆی ترسێکەوە کە ڕووبەڕووی بووەتەوە درۆدەکاتو وا هەستدەکات دەیپارێزێت، هەندێکی تریش بە کاریدەهێنن بۆ شاردنەوەی ئەو ئاستەی کە تیایدانو دەیانەوێت لە ڕێی درۆکردنەوە بە باشتر دەربکەون، (وەك پاڵەوانێك، یان خاوەن سیفەتێکی بەرز...هتد). هەندێك درۆکردن بە بەردەوامی دووبارە دەبێتەوە، بە بێ هیچ پاساوێك ئەو کات وەك نەخۆشییەکی لێدێتو پێویستە چارەسەربکرێت.

لەو کاتانەی کە کەسێك قسەدەکاتو هەندێك ئاماژە بەکاردەهێنێت، ڕەنگە دەرخەری ئەوە بێت کە کێشەیەك هەیە لە بارودۆخی قسەکەردا، ئەگەریش هۆکارەکە پەیوەندی بە شەرمەزاریو ترسی کۆمەڵایەتییەوە نەبێت، دەکرێت دەرخەری ئەوەبێت کە درۆیەك هەیە لە وتەکانیدا!!

وەك ئەم نیشانانە:

١- دەستدان لە دەم:

ئەو کەسەی کە درۆ دەکات لە ئەنجامی ئەو ململانێیە دەروونییەی لە مێشکیدا ڕوودەدات دەست بۆ دەمی دەبات، ئەمە چۆن ڕوودەدات؟

ئەو بەشەی مێشك کە بەرپرسی درۆکردنە دەم ناچار دەکات بەردەوام بێت لە قسەکردن، لەو لاشەوە ئەو بەشەی مێشك کە درك بەوە دەکات ئەو وتەیە ڕاست نییە، هەوڵی شاردنەوەی دەداتو ڕەنگە کەسەکە بە بێ ئاگایی خۆی دەستی بەرەو دەمی ببات.

٢- دەستدان لە لووت:

ئەو کاتەی قسەکەر بە شێوازێکی خێراو لە خۆیەوە دەست بۆ لوتی دەبات (ناوچەی خوارەوەی لوت) ئاماژەیە بەوەی کۆمەڵێك زانیاری ناڕاستی وتووە، زیاتر لەو کەسانەدا دەردەکەوێت کە شارەزاترن لە دروستکردنی وتەی درۆدا.

ئاگادارییەکی زۆر گرنگ:

- دەستدان لە دەموچاوو سەری لوت بە تەنها پەیوەندی نییە بە درۆکردنەوە، مەگەر لەو کاتەدا نەبێت کە قسەبکات، یاخود وەڵامی پرسیارێکی کتوپڕ بداتەوەو بیەوێت ڕاستییەکەی بشارێتەوە.

گەر لەو جۆرە کەسانەیت کە ڕاهاتوویت بەم کارە لە کاتی قسەکردنتدا وا پێویست دەکات واز لەم خووە بهێنیت، تاکو بەرامبەر هەڵە تەفسیری بۆ نەکات.

- دەستدان لە لوت لە نزیکی چاو لە کاتی وەڵامدانەوەو سەرەتای قسەکردن ئاماژەیە بۆ شاردنەوەی هەستێکی نەرێنی، لە زۆربەی کاتدا بۆ شەرمەزاریو نەبوونی متمانەیە، کە زیاتر ئەم بارە لە هەرزەکاردا دووبارە دەبێتەوە، بە تایبەت ئەوانەی زۆر تێکەڵ بە خەڵکی نابن.

٣- سەیرکردنی لای ڕاست:

کاتێك قسەکەر سەیری سوچی لای ڕاست دەکات بەشی سەرەوەی، ئەوە دەگەیەنێت کە خەریکی کێشانی وێنایەکی خەیاڵییە بۆ ڕووداوێك، یان بەسەرهاتێك کە لە ڕاستیدا هیچ بونێکی نییە.

بە یەکێك لە نیشانە بەهێزەکانی دەرخستنی درۆ دادەنرێت، بە تایبەتتر کاتێك قسەکەر دەربارەی خۆی دەدوێت، یان وەڵامی پرسیارێك دەداتەوە.

٤- دەستدان لە چاو:

کاتێك بەبێ هیچ هۆکارێك پەنجەکانی، یاخود دەستی بەرەو چاوی دەبات لە کاتی قسەکردندا، بە ئاماژەیەکی بەهێز دادەنرێت بەوەی وتەکانی قسەکەر بەشێکی، یاخود هەمووی دوورە لە ڕاستییەوە، ئەگەریش کەسەکە گوێگر بوو دەستی بەرەو چاوی برد، ئەوە دەگەیەنێت کە بڕوای بەو شتە نییە کە دەیبیستێت.

٥- شلکردنەوەی یەخەی کراس، یاخود ڕاکێشانی:

دەریدەخات بارودۆخی قسەکەر نائارامە، جا بەهۆی وتنی شتانێکی نا دروست، یان نا پەسەندو شەرمەزارکەر، یان وەك کاردانەوەیەك بۆ شاردنەوەی شتێك کە ناکرێت بوترێت، چونکە لەم بارانەدا مرۆڤ هەندێك گۆڕانکاری بەسەردا دێت، وەك ئارەقکردنەوەو......، بۆیە هەوڵدەدات لەو بارە ڕزگاربێتو هەوای پێبگات.

٦- گۆڕینی ئاڕاستەی سەیرکردنیو خێراسەیرکردنی:

لە ڕێی ئەم کارەیەوە قسەکەر دەیەوێت خۆی دەربازبکات لە سەیرکردنی چاوی ئەو کەسەی قسەی بۆ دەکات، لە ترسی ئەوەی نەوەك کەسی گوێگر سەیری چاوی بکاتو بۆی دەربکەوێت درۆ دەکات، ئەمیش بە هەمان شێوە یەکێکە لە نیشانە هەرە دیارەکانی بۆ دەرخستنی ڕادەی ڕاستگۆیی قسەکەر، بۆیە کاتێك گوێگر هەستی بەو بارودۆخە کرد، ڕاستەوخۆ داوا دەکات لە قسەکەر کە چاوی ببڕێتە چاوی، پاشان قسەکانی بۆ بکات.

ن: د.حسان شمسی پاشا
و: یەحیا محەممەد عەلی

تەندروستی دەروونی

تەندروستی دەروونی یەکێکە لەو بەشە هەستیارانەی زانستی پزیشکی، کە پێویستە گرنگییەکی زۆری پێبدرێت، بە شێوەیەك پێویستە لەسەر پزیشك لە هەر بوارێکدا نەخۆشی دێتە بەردەست، سەرنج لە لایەنی دەروونی ئەو نەخۆشە بدات، چونکە هەستو سۆزو عاتیفە کاریگەرییەکی زۆری هەیە لەسەر هەموو جەستەی مرۆڤ، هەندێك لە پزیشکان زۆرێك لە نەخۆشییە جەستەییەکانیش بۆ تێکچونە دەرونییەکان دەگێڕنەوە، لەم زنجیرە باسەدا باس لەم لایەنە گرنگەی تەندروستی دەکەین کە تەندروستی دەرونییە.

یەکەم: تەندروستیو زیرەکی عاتفی (Emotional Intelligence)

- هەستو سۆز کارێکی گەورە دەکات لەسەر تەندروستی مرۆڤ، چ تەندروستی جەستەیی بێت، یان دەروونی.. ژمارەیەکی زۆر نەخۆشی دەروونی هەیە کە پەیوەستە بە تێکچوونی عاتیفەو ویژدانەوە، هەریەکە لە دڵتەنگیو بێزاریو قەلەقی، ترسو لەرز، وەسوەسەی ڕووخێنەر، هەموو ئەمانە پەیوەندییەکی پتەویان هەیە بە هەستو سۆزەوە.

- هەروەها پەیوەندییەکی پتەو هەیە لە نێوان هەستو سۆزو کارەکانی جەستەی مرۆڤ، بۆ نموونە مرۆڤی قەلەقو ڕاڕا، یان ترسنۆك، کاتێك نەشتەرگەری بۆ دەکرێت، ڕەنگە کاتێکی زۆری بوێت تاکو سارێژ دەبێت بە بەراورد بە کەسێکی خاوەن دەروونێکی ئاساییو پێویستی بە بڕێکی زۆرتر هەیە لە دەواو دەرمانە زیانبەخشەکان!

- ئەم پەیوەندییەی لە نێوان هەستو سۆزی مرۆڤو تەندروستی جەستەییدایە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی قەلەقی ئاستی دەردانی هەندێ لە هۆرمۆنەکانی (Pituitary و adrenal cortex) زیاد دەکات، لە ئەنجامدا هەندێ لە چالاکییە زیندەییەکان دەگۆڕێت، وەك پەستانی خوێنو هەندێ شتی تر، کە جەستە دەبەنە بارێکی جیاواز لە ئاسایی.

- نەخۆشییە دەروونییە جەستەییەکان، وەك ڕەبۆ، سەرئێشە، تێکچوونەکانی هەرسو گەدە زیاترە لای ئەو کەسانەی دەناڵێنن بە دەست دەردە سۆزدارییەکانەوە وەکو قەلەقی، بێ ئومێدی، پشێوی بەردەوام، یان ژیان لە بارودۆخێکی خاڵی لە متمانە بە خۆبوون.

- لە ڕاستیدا مەترسیدارترین بارە سۆزدارییەکان کە زۆر کار لە تەندروستی دەکەن: توڕەبوون، قەلەقیو خەمۆکییە.

دووەم: بەرگری لاشەت بپارێزە:

- لە توێژینەوەیەکی زانستیدا کە ژمارەیەك لە زانایانی ئەمریکا ئەنجامیان داوە، لەسەر نزیکەی سەد هەزار کەس، دەیسەلمێنێت ڕێکوپێکی لە ئەنجامدانی پەرستشو نزیکبوونەوە لە خودا، مردن بە هۆی نەخۆشییەکانی دڵەوە بە ڕێژەی لە ٥٠٪ کەم دەکاتەوەو ڕێژەی خۆکوشتن بە ڕێژەی ٥٣٪ کەم دەکاتەوە.. هەروەها توێژینەوەکە دەیسەلمێنێت کە ئەنجامدانی نوێژەکان لە کاتی خۆیدا یارمەتیدەرێکی بێوێنەیە لە کەمکردنەوەی پشێوییە دەروونیو عەقڵییەکاندا.

- نوێژو یادی خوداو خوێندنەوەی قورئان مرۆڤ شەحن دەکاتەوە بە سەرچاوەیەکی وزەی مەعنەوی کە بەشدارە لە چالاککردنی کۆئەندامی بەرگریدا، لەبەرئەوەی مرۆڤ کاتێك فەرمانەکانی پەروەردگار بەجێ دەگەیەنێت، ئەوا خودا باشترین پاداشتی دەداتەوە.. وەك پەروەردگار دەفەرموێت: ((ومن یعمل من الصالحات وهو مؤمن فلا یخاف ظلما ولا هظما))(طه ١١٢)

- لیکۆڵینەوەکان دەریانخستووە ئەو ئارامییەی کە نوێژ پەخشی دەکات بە دەروونی نوێژخوێندا، دەبێتە هۆی دەردانی ئەو هۆرمۆنانەی کە چالاککەری بەرگرییە.

- نوێژکردن بەربەستێکی بەهێزە لەبەرامبەر خواردنەوە

هودا مستەفا

کهولییەکانو مادده بێهۆشکەرەکان، بەشێوەیەك زۆر دەگمەنە ببینی لە نوێژخوێنە بەردەوامەکاندا کەسێك نزیکی ئەم شتانە بکەوێتەوە، ئەمـــەش وایکردووە لە نەخۆشـــخانە جیهانییەکاندا بۆ ڕزگارکردنی نەخۆشە ئالودەکان، بەهێزکردنی لایەنی پەرستش بەکاربێت.

سێیەم: توڕەبوونو ژیان:

گومانـــی تێـــدا نییە توڕەبـــوون ئـــەو بـــارە دەروونییەیە کە گەورەترین کاریگەری هەیە لەســـەر دڵ، جێگەی سەرســـامی نییە کاتێك لە پزیشـــکانی دەبیستین بە شێوازێك لە توڕەبوون دەدوێن، وەك ئەوەی شتێکی بکوژو ژەهراویکەر بێت!

هەرئەمەشـــە لە فەرموودەی خـــوادا وەردەگیرێت: (قل موتوا بغیظلکـــم) ال عمران ١١٩، وەك ئەوەی کە توڕەبوون، بەشـــێوەیەکی کرداری ببێتە هۆی مردن.

- ئەو کەســـانەی بە زوویی توڕەبوونو پشێوی دەیانگرێتەوە، ســـێ جار زیاتـــر ئەگەری تووشـــبوونیان بە نەخۆشـــییەکانی دڵ زیاتـــرە، وەك لە کەســـە ئارامو لەســـەرخۆکان، تەنانەت ئەگەر لە مێژووی خێزانەکەیاندا جەڵتەی دڵ هەر نەبووبێت!

- پەیوەندییەکـــی ڕاســـتەوخۆ هەیـــە لـــە نێـــوان توڕەبوونو ڕق ئەســـتوری، لەگـــەڵ بەهێزی تووشـــبوون، بە نەخۆشـــییەکانی خوێنبەرەکانـــی دڵ، هەرچەنـــدە خـــۆی خـــودی نەخۆشـــییەکە دروســـتناکات، بـــەڵام یەکێکـــە لـــە ڕێخۆشـــکەرەکانی نەخۆشـــی خوێنبەرەکانی دڵ..

- ئەو کەســـانەی توڕەو ڕق ئەستورن، ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان زیاترە.

- هۆڕمۆنـــی (ئەدرنالیـــنو نۆرئەدرینالین) چەنـــد ڤات زیاد دەکات، لـــە کاتـــی توڕەبـــوونو کاردانـــەوەدا: ئـــەم دوو هۆڕمۆنە بەرپرســـن لەباری ڕاکردن، یان بەرەنـــگاری (**flight or fight**)، بەشـــێوەیەك ژمارەی لێدانەکانی دڵو پەستانی خوێن زیاد دەکات، جەستە ئامادە دەکەن بۆ بەرەنگاری یان ڕاکردن..

- لـــە کاتـــی گۆڕینی باری مرۆڤدا لە وەســـتانەوە بۆ ڕاکشـــان ئاســـتی دەردانی ئـــەم دوو هۆرمۆنە دادەبەزێو بـــڕی تووڕەبوون کەمدەکاتەوە، ئەمەش دەرخەری ڕاســـتی فەرمـــودەی پێغەمبەرە (دروودی خوای لێبێت) لە پێش چوارده ســـەدەوە (هەرکەسێك لە ئێوە کە توڕەبوو با دانیشـــێ، ئەگـــەر توڕەییەکەی کۆتایی نەهات ئەوا با ڕاکشێ) أبو داود.

- ئەوەی جێی خۆشـــحاڵییە دەگونجێ ئەو نەخۆشانەی توشی نۆرەدڵـــی (النوبـــات القلبیە) بوون لـــە ڕێی ڕاهێنانـــی دەروونیو ڕەوشتییەوە بڕی توڕەبوونو کاردانەوەیان کەمبکرێتەوە.

چوارەم: خێزانداری نەکردن.. زوومردن:

- لێکۆڵینەوەیەکـــی تـــازە ئاماژە بەوە دەکات، ئـــەو پیاوانەی دوورن لـــە ژیانـــی هاوســـەریو ئەوانـــەی دەناڵێنـــن بە دەســـت ناجێگیری دەروونییـــەوە، ئەگەری زوو مردنیان زۆر زیاترە، وەك لە هاوتەمەنە خێزاندارەکانیان.

- زانایان باوەڕیان وایە پەیوەندی خێزانیی تەندروســـت، پیاو بـــۆ ماوەیەکـــی زۆر دەهێڵێتـــەوە، ئەمەش لە ڕێـــی جێگیرکردنی دەروونـــیو ســـۆزدارییەوە، بە شـــێوەیەك ئاماژە بـــەوە دەکەن کە دووری لە خێزانداری زوومردن دەکاتە خەڵاتی پیاوان.

- پێغەمبـــەر (درودی خـــوای لەســـەربێت) دەفەرموێت (ئەی گـــرۆی لاوان هەریەکەتان توانی با خێزانـــداری بکات، ئەوە چاوو دامێنتـــان دەپارێزێ، ئەوەشـــی نەیتوانی با بـــەڕۆژوو بێت، ئەوە پارێزەرە) بخاریو مسلم. بەڵام ئەوانەی دەیانەوێت بەڵام ناتوانن، داواکارین پەروەردگار کاریان بۆ ئاسان بکات.

ئەنجامـــی ســـەرکەوتنەکانمان ئـــەو خەونانەن کـــە لە تابلۆی بڕیارە ڕاستەقینەکانمان نەخشاندومانە، ئەو خەونانەی تەمەنێك ژیانمانـــی بەرەو گۆڕانکارییەکی پڕ لە نوێبوونەوە بردووەو هێزی پێبەخشیوینو ڕێگاکانی ماندوبوونو ئاسودەیی پێ ئاشناکردووین. ئەو خەونانەی ڕەنگدانەوەی بیروباوەڕەکانمان بوون هەناســـەکانی بەردەوامـــی پێبەخشـــیوین، خەونەکانمـــان یەکـــەم وێســـتگەن بـــۆ تێڕوانین لـــە داهاتوو، یەکـــەم پاڵنەرە بۆ مرۆڤـــەکان کە بە گەشبینییەوە بژینو هەمیشە لێوان لێوبن لە هیوا.

گەر بمانەوێت ژیانمان لە باشـــەوە بگۆڕین بۆ باشـــتر، گرنگ نییە لە کوێینو چین؟ گرنگ ئەوەیە ئاوێزان ببین لەگەڵ دونیای خەونـــەکان، لەگەڵیاندا گەشـــتێك بکەین بۆ دونیای بێســـنوریو هیواکانمانـــی تێدا ڕەنگڕێـــژ بکەین، ڕێگای دڵنیایـــی بۆ هاتنەدی ئامانجەکانمـــان بگرینەبەرو هەمیشـــە هەســـتەکانمان ئاڕاســـتەی ناوچـــەی ســـەرکەوتن بکەیـــنو ئەزموونی کەســـانی تـــر بکەینە چرایەكو زیاتر ڕێگاکانمانی پێ ڕووناك بکەینەوە، هەروەك: ویلی جۆڵی دەڵێت: (گەربتوانیت لە زیهنی خۆتدا خەونێك پێکبهێنیتو لـــە دڵتدا بیچێنیتو ڕێگە نەدەیت بە گومانەکانت کە فەرامۆشـــی بکـــەنو ســـەرقاپی بنێنەوە، ئـــەوا دەگونجێـــت خەونەکەت ببێتە ڕاستیو ژیانت بگۆڕێت)!

ئەگـــەر تا ئێســـتا خەونت نەبینیوەو هەرگیـــز ڕێگای ئامانج دانانـــت نەگرتۆتە بـــەر، داهاتووی خۆتت دیـــاری نەکردووە، ئەوا تەنها نزیك ببەوە، دەرگاکان بەرەو ڕووت دەکرێنەوەو ســـاتەکانی خۆشگوزەرانیو ســـەرکەوتن پێشـــوازیت لێدەکەن، بەڵام لە بیرت بێت ئەوەی ئاشـــنای ئاســـودەییت دەکات ئـــارام گرتنە، کۆڵنەدانە، ڕاســـتگۆبوونە لەگەڵ خود، خۆشویســـتنی ئـــەو پەیمانەیە کە بە گەیشـــتن بە ســـەرکەوتنی دەدەیت. هەمیشـــە ئەوەت لە یاد بێت کە هێزێك لە ســـەرووی ئاســـمانەکانەوە یارمەتیت دەدات، تەنها هەنگاوی یەکەمی پێویستە، کە ئەویش ئەوەیە خۆت ئەو هەنگاوە بنێ.

قەبارەی خەونەکانت چەندە؟

و: کیژان فەرەج

بۆچی هەندێك كەس بەبێ هۆ خەونەكانی بچووك دەكاتەوە، بۆچی ناكرێت خەونەكان بكەینە خەونی گەورە؟

بۆچی ئەم ترسە دروست ببێت؟

لە كاتێكدا خەو هیچ تێچوونێكی نییەو گەردوونیش فراوانە!

ڕەنگە هۆكارەكەی ئەوە بێت، كـە هەندێك خەڵكی وابیردەكەنەوە، كە تا ئەو كاتەی خەونەكان گەورەبن، ئەوا ئەگەری گەیشتن پێیان كەم دەبێتەوە، بە جۆرێك لە لایان دەبێتە ئاستەم، كە باوەڕناكەن لە ژیانی ڕاستەقینەیاندا ڕووبدات!

ئێمەش بەم كەسانە دەڵێین: نەكەی پارووی گەورە بە یەكجار بخۆی، بەڵكو پارچە پارچەی بكە..

پەلەپەلی بۆچییە؟

كاركردن لەسەر خەونەكانمان، پلە بە پلە یارمەتیت دەدات، لەسەر بڕینی ڕێگاكەتو گەیشتن پێی.

مامۆستایانی پلاندانان دەڵێن: جیهانیانە بیربكەنەوە، بەڵام بە پێی ئەو سنورە ژینگەییەی تیایدای هەنگاو بنێ، تاكو پێی بگەی..

پێویست دەكات، بیركردنەوەكانت گشتگیرو فراوان بكەیت، لە ڕێگەیەوە بتوانیت هەڵسەنگاندن بۆ تواناكانت بكەیت، سنورەكەت لەسەر نەخشەی ڕێگاكەت دیاری بكەیت..

دەست بكە بە ئەنجامگەیاندنی هۆكارە بچووكەكان، كە دەتگەیەنن بە ئەنجامی گەورە، كاتێك دەزانیت بیناكەت گەورە دەبێتو دەگۆڕێت بۆ قەڵایەكی پتەو!

پێویستە وریابیت لەوەی ئەنجامی خەونەكەت بە تەنها دەبێتە خەیاڵ، ئەو كاتەی هەمیشە بە قەبارەیەكی گەورە لە خەونەكەت دەڕوانیتو بە ترسەوە خەیاڵی بۆ دەكەیت، چونكە وا هەست دەكەیت، ئەركەكانت قورس دەكات..

(كافور الاخشیدی) ئەو كەسایەتییە گەورەیەی كە حوكمی وڵاتی میسری كرد، لە ڕۆژێك لە ڕۆژەكان كە مەمالیكەكان حوكمڕان بوون، لەگەڵ هاوڕێیەكیدا بە دەست كەلەپچەییەوە بە لای چێشتخانەیەكدا ڕۆیشتن، هاوڕێكەی بە ئەخشیدی گوت: ئاواتەخوازم ڕۆژێك دابێت، خاوەنی ئەم چێشتخانەیە وەك بەردەستێك بمكڕێت، بۆئەوەی كاری بۆ بكەم، تا تێر سكی خۆم نانبخۆم، لەم كاتەدا ئەخشیدیش وتی: منیش هەموو ئاواتم ئەوەیە ببمە سەرۆكی حكومەتی میسرو فەرمانڕەوایی میسر بگرمە دەست!

ڕۆژان ڕۆیشت بەسەر ئەم گفتوگۆیەدا، تا خودای گەورە ئاواتی هەریەكەیانی هێنایە دی، هاوڕێكەی ئەخشید لە لایەن خاوەنی چێشتخانەكەوە كڕاو بووە شاگردی چێشتخانە، (ئەخشیدیش) فەرمانڕەوایی میسری گرتە دەست، كە مێژوویەكی زێڕینی بۆ خۆی تۆماركرد!

لە ڕاستیدا قەبارەی خەونەكان گۆڕانكاری بەسەردا دێت، بە گۆڕانی ئەو پلەو پایەو تواناو ئاستانەی كە هەیە!

لێرەدا وتەی (جوپا)ت بەبیردەهێنمەوە، كە دەڵێت: بە دووربە لە خەوبینین بە شتە بچووكەكانەوە، چونكە هیچ هێزێكی وای نییە، تا پاڵنەرێك بۆ كەسەكان دروست بكات!

كێن ئەوانەی خەونەكانمان دەشێوێنن؟

لە ڕاستیدا هەندێك خەون هەن دەمرنو هەندێكی تریش دەكوژرێن، بەشێكی تریشیان هەرگیز بەر ڕووناكی ناكەون، هۆكاری ئەمانەش لە ئەستۆی چەند كەسانێكە:

یەكەم: تۆ .... بەڵێ! (لەگەڵ تۆمە)!

تۆ یەكەمین تاوانباریت، چونكە شتانێك هەبووە كە ویستومانە بە ئەنجامی بگەیەنین، بەڵام دوای ئەوەی لەگەڵ دەروونی خۆتدا دواویتو پێت وتووە كە ناتوانێت بە ئەنجامی بگەیەنێت، باوەڕت پێهێناوە كە واز لە خەونەكەی بهێنێت، دكتۆر (ڕوبرت شولد) لە كتێبی (قوة الأفكار)دا دەڵێت: (تەنها شوێنێك كە خەونەكانت دەكاتە ئاستەم، بریتییە لە بیركردنەوەكانی خودی خۆت). ئەوەی كە پاڵمان دەنێت بۆ كوشتنی بەشێك لە خەونەكانمان ئەوەیە كە ئێمە خومان گرتووە بەو بارودۆخانەی كە تیایداین، بەم بارودۆخە، یاخود ناوچەیەش دەوترێت (ناوچەی ئارام). ئەم ناوچەیە پەروەردەی دەستی ئەو شتانەیە كە بۆ ماوەیەكی زۆر، یان كەم ڕاهاتووین لەسەریو چەند جارێكە دووبارەی دەكەینەوە هەست بە پشودانو ئارامی دەكەین لە پاڵیدا.

هەربۆیە كاتێك خەونێك دێتە مێشكمان، لە ناوچە ئارامەكە نامانهێڵێتەوە، ئەو كات هەست بە دوودڵی دەكەین، چونكە چیتر لەو ناوچە ئارامەی كە ناسراو بووە لە لامان دووركەوتووینەتەوەو دەگەڕێین بە دوای هۆكارێك بۆ گەیشتنەوە پێی، ئەگەرچی كارە تازەكەشمان بكاتەوە قوربانی، تاوەكو لەو ناوچەیە دوورنەكەوینەوە كە خومان پێوەگرتووە.

دووەم: ژینگەی چواردەورت:

ژینگەی خێزانو نزیكانو هاوڕێیانت، ئەم كەسانە كاریگەری گەورەیان لەسەرت هەیە، هەندێك لەمانە خاوت دەكەنەوە بە بیانووی ئەوەی دڵسۆزتنو سۆزو میهرەبانیان بەرامبەر ئەو هیلاكیو ماندوبوونەی تۆ هەیە، بەشێكی تریان هەیە ئەتروخێنن بە ڕەخنەكانیان ئەمانیش بە بەڵگەی ڕێنیشاندانو دڵسۆزیان بۆت.

لەگەڵ ئەمانەشدا كەسانێك هەن خەوەكەت لەبەرچاو ڕەش دەكەن، بەهۆی ئیرەییو حەسودیان پێت، هاناو هاوار بۆ خودا لەو كاتەی دێتو ئەزمونەكانی خۆیت بۆ باس دەكات، كە بەدڵنیاییەوە ئەزمونی نەرێنین، ئیرادەت لاوازدەكات.

خەڵكی هەر دەڵێنو دەڵێن كۆتایی پێناهێنن، بەڵام تۆ تاكە هێزێكی لە نێوانیاندا بڕیاردەدەیت كە ئایا وتەكانیان وەربگریت، یاخود ڕەتی بكەیتەوە..ویلی جولی دەڵێت:

تەنها خولەكێك توانای گۆڕینی هەموو ژیانتی دەبێت، بە مەرجێك توانای دروستكردنی خەونت هەبێت لە مێشكتداو ڕێگە بە چاندنی لە دڵتدا بیتو لەو گومانانە بە دووری بگریت كە خەونەكەت بەرەو خامۆشی دەبات، ئەو كات زۆر ئاسایی دەبێت كە خەونەكەت ڕۆژێك ببێتە ڕاستی.

مۆمی سیازدەیەم

بوونە پێشەنگ

ن: د. عبدالكريم بكار
و: ئاسیا صەلاح

ڕەنگە كچو كوڕەكانم بپرسن: ئایا لە توانای هەر یەكێك لە ئێمەدا هەیە كە ببێتە خاوەنی كەسایەتییەكی كارامەو بەرزو لێهاتوو، ڕۆڵێكی باش ببینێت، لە پێشەوەی ڕیزەكاندا بێت؟ یان ئەمە تەنها تایبەتە بە زیرەكەكانو ئەوانەی لە خوێندنگاو زانكۆكاندا سەركەوتووبوون، یان ئەوانەی خاوەنی سامانن؟ لە وەڵامی ئەم پرسیارەدا دەڵێم: ئێمە هەموو بەندەی خودای گەورەین، هەموو شتێكمان بەدەستی ئەوە، هەموو كارەكانمان بە ویستی ئەو دەڕوات، لەگەڵ ئەمەشدا ئێمە فەرمانمان پێكراوە هۆكارەكان بەكاربهێنین، ئەم دنیایەش ماڵی هۆكارو كۆششەكان، سەرەتاو ئەنجامەكانە.

ئەگەر هەوڵبدەین بارودۆخی كەسە سەركەوتووەكان بزانین، دەتوانین هۆكاری سەركەوتنیان بزانین بە ڕێژەی ٩٠٪ زیاتر خودای گەورە كاری كارئەنجام دەرانو هەوڵی هەوڵدەران بەهەدەر نابات، كوڕو كچەكانم هیوادارم لە ژیانتاندا لەسەر ئەم بنچینەیە بڕۆن.

ئێستا هەر یەك لە ئێوە لەگەڵ من خەیاڵ بكەن، لەبەردەم تابلۆیەكی گەورەی سپیدا وەستاویت، داوات لێكراوە بەو فڵچە تایبەتەی خۆی كە وێنەیەكی لەسەر بكێشیت، ئەوانەی هەڵیگرتوون لە قوتووی ڕەنگەجیاوازەكاندا، ئەو ڕەنگانەش خەیاڵو كارامەییو زانستو هونەرەكانی ڕەوشتو ئەزموونو ویستو خەونەكانییەتی، لەم ڕەنگانە تابلۆیەكی هونەری پێكدەهێنیت كە چاوەكان سەرسام دەكاتو دڵی سەیركەران دەفڕێنێت، ئەو تابلۆیە ژیانو دەستكەوتەكانییەتی.

بەڵام بۆ ئەمە دەبێت چۆن كار بكات؟ پێویستە چەند دەستپێشخەرییەك ئەنجام بدات لەوانە:

١- بڕواتان وا بێت كارامەیی كەسێتی ئەنجامی (بەڕێوەبردنی خوود)ە بە باشی، ئەوە سەركەوتنی كەسێك ناگەیەنێت بەسەر كەسێكی تردا، بەڵكو سەركەوتنی كەسەكەیە بەسەر خودی خۆیدا، ئەمەش خۆی لە خۆیدا مەزنترین جۆرەكانی سەركەوتنە.

٢- داواتان لێنەكراوە كە نمرەی زیاتر بهێنن، یاخود پارەی زیاتر كۆبكەنەوە، یان ببنە خاوەن كارێكی بەرزتر، ئەوەی داواكراوە ئەوەیە كە هەمیشە لە ناخەوە هەست بكەیت كە كارێكی گەورەو ڕەسەن ئەنجام دەدەیت، هەمیشە هەست بەوە بكەیت كە بەرەو پێش دەچیت.

٣- چەند مەزنە وای دابنێین هەموو ساتەكانی تەمەنمان وەك لێدانی فڵچەیەكە، لەگەڵ هەر لێدانێك بەشێكی تر لەو وێنە مەزنە دروستدەبێت، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت ئەو تابلۆیەی دەمانەوێت پێی بگەین درەوشاوەی مێشكو ئاراستەكراوی دەروونمانە، بۆیە بە دڵنیاییو گەشبینیو ئیرادەوە بەرەو ڕووی دەڕۆین.

٤- دوای ئەوەی ئامانجەكانتان زانی، هەوڵی خۆتان بدەن لە پێناو دۆزینەوەی باشترینو ئاسانترین ڕێگە، بۆ گەیشتن بەو ئامانجانە.

٥- كچو كوڕەكانم بزانن كە چۆن خۆتان بپارێزن لە سەر لێشێوان، لە ڕێگەی سووربون لەسەر یەك بوارو یەك كارو لە ڕێگەی گرنگیدان بە تەنها یەك شت.

٦- هەمیشە با دەفتەرێكی بچوكتان پێبێت، بۆ نوسینی ئەو بیرۆكە گەورانەی دەیبیستن، بۆ نوسینی ئەو تێبینیانەی كە دەتوانن سوودی لێببینن، لە كێشانی وێنە چارەنوسسازەكەتاندا.

٧- هەوڵی تێگەیشتن لە پرۆژەكانتان بدەنو خۆتان ئاگادار بكەنەوە بە شەش سەربازی تێگەیشتن: (چی، بۆچی، كەی، چۆن، كێ، لەكوێ)، هەوڵبدەن وەڵامەكانتان ورد بێت بە پێی توانا.

٨- ڕاوێژ بە زاناو خاوەن ئەزموونەكان بكەن، ڕەنگە زانیاری وەرگرتن لە ئەزمووندارێك چەند ساڵێكی نارەحەتیو پڕ لە شپرزەییو ڕووبەڕووبوونەوەی دەرگاداخراوەكان لەلاوێك دووربخاتەوە.

٩- خۆتان خەڵات بكەن لەسەر هەر دەستكەوتێكی تازە لە ڕێگەی خۆشی بینین لە شتێك كە حەزتان پێیەتی، بەڵام بائەوەش لە چوارچێوەیەكی ڕێگەپێدراوو گونجاودابێت.

١٠- هەوڵی بەدەستهێنانی خووی تازەو باش بدەن: با وەك تاڵە دەزووی ئاڵتوونی بێت كە ڕەوشتانی پێ بچنن.

١١- هەمیشە بە دوای هاوسەنگیو میانڕەویدا بگەڕێن، چونكە ئەوانە بنچینەی ژیانێكی خۆشو سەركەوتوون، هەوڵبدەن هەر شتەو حەقی خۆی پێبدەن.

١٢- گرنگیدانو ئامانجداری ئارامگریو بەردەوامی خاسییەتو ڕەوشتێكن، كە كەسێك ویستی سەركەوتنێكی ناوازەبێت دەستیان لێ هەڵناگرێت، با خوڕەوشتتان بێت لە خۆشیو ناخۆشیدا.

١٣- پشتگیریو یارمەتی لەلایەن پەروەردگارەوە، سەرچاوەی سەركەوتنە، بەدەستییان ناهێنین تەنها بە نییەت پاكو خۆڕاگری نەبێت.

چۆن کاتەکانت بەڕێوەدەبەیت؟

وەڵامی ئەم پرسیارانە بە یەکێك لەم هەڵبژاردنانە بدەرەوە:
(هەمیشە- هەندێجار- بە دەگمەن- هەرگیز)...

لەگەڵ خۆتدا ڕاستگۆبەو سەیری ئەنجامەکان مەکە تا وەڵامی هەمـــوو پرسیارەکان دەدەیتەوە، ئـــەم هەڵســەنگاندنە لە لایەن کەسانی پسپۆڕو شارەزاوە دانراوە، بۆئەوەی بزانیت چۆن کاتەکانت بەڕێوەدەبەیت؟

١- ئایا هەســـتدەکەیت کاتەکانت بەوشێوەیە بەسەردەبەیت کە خۆت دەتەوێت؟

٢- ئایا هەســـتدەکەیت کە هەموو شـــتێك بەوشـــێوەیە دەڕوات بەڕێوە کە خۆت پلانت بۆ داناوەو هیچ پێویست بەپەلە پەل ناکات؟

٣- ئایا هەستدەکەیت کە لە کارەکانتدا سەرکەوتوویت؟

٤- ئایا کاتی پێویستت تەرخان کردووە بۆ بەسەربردنی لەگەڵ خێزانو منداڵو خزمو کەسەکانتدا؟

٥- ئایـــا چێژ لەو کاتانە دەبینیت کە لە کارەکەتدا بەســـەری دەبەیت؟

٦- ئایا هەرکات ویســـتتو پێویســـتت پێ بوو، کاتێکی ئارامت هەیە، کە هیچ کەس بیرکردنەوەت نەپچڕێنێ؟

٧- ئایا کاتی تەواوت بۆ پشوودان هەیە؟

٨- ئەگەر حەزت کرد کارە ســـەختو ناخۆشەکانت دوابخەیت، بۆ کاتێکی دیکە، ئایا دەتوانیت بەرەنگاری ئەو بیرۆکەی دواخستنە ببیتەوەو لە کاتی خۆیدا کارەکانت ئەنجام بدەیت؟

٩- ئایا لیستێکت نووسیوە، سەبارەت بە ئامانجە دوورەکانت؟

١٠- ئایا دەزانیت لە هەفتەی داهاتوودا چیت دەوێت، تا هەوڵی بۆ بدەیتو بەدەستی بهێنیت؟

١١- ئایـــا کاتێکـــی گونجـــاوت تەرخانکردووە بـــۆ پلاندانان بۆ بەڕێوەبردنی کاتەکانت؟

١٢- ئایا لیستی کارەکانی ڕۆژانەت ئامادە دەکەیت؟

١٣- ئایا کارەکانت لەسەر یاسای لە پێشینە ئەنجام دەدەیت؟

١٤- ئایا هەمیشە سوری لەسەر تەواوکردنی کارەکانی ڕۆژانەت؟

١٥- ئایا هەفتانە ئارەزووە سوودبەخشەکانت پیادە دەکەیت؟

١٦- ئایا هەفتانە کاتت تەرخان کردووە بۆ لەبەرکردنی چەند ئایەتێك لە قورئانی پیرۆز؟

١٧- ئایا کارەکانت لە کاتی دیاریکراوی خۆیاندا تەواو دەکەیت؟

١٨- ئایا لە کاتی خۆیداو بێ دواکەوتن دەڕۆیت بۆ چاوپێکەوتنی ئەو کەسانەی بەڵێنت پێداون؟

١٩- ئایـــا هەنـــدێ کات لەگـــەڵ خۆتـــدا، واتە بـــە تەنها خۆت دادەنیشیت تا لەگەڵ دەروونی خۆتدا بدوێیت؟

٢٠- ئایـــا کاتێکی گونجـــاوت تەرخان کردووە، بۆ پێشـــبینیو بیرکردنەوە لە ئایندەو پێشخستنی کارە نوێیەکانت؟

ئەنجام:

بۆ وەڵامی هەمیشـــە: (٥)خـــاڵ، هەندێجار (٤)خاڵ، بە دەگمەن (١) خاڵ، هەرگیز (١) خاڵ.. دابنێ، پاشان خاڵەکانت کۆبکەرەوە..

- ئەگـــەر هاتوو: کۆی خاڵەکانت لـــە (٩٠) زیاتر بوو، ئەوا تۆ کاتەکانت زۆر چالاکانە بەڕێوەدەبەیتو لە بەڕێوەبردنی کاتەکانت کەسێکی سەرکەوتوویت.

- ئەگـــەر کۆی خاڵەکانت، لە (٧٥ - ٩٠) بوو، ئەوا تۆ چالاکانە کاتەکانت بەڕێوە دەبەیت، تەنها پێویستت بە کەمێك هاندان هەیە..

ئەگەر کۆی خاڵەکانت لە (٥٥ - ٧٥) خاڵ بوو، ئەوا تۆ بەدەست بەڕێوەبردنـــی کاتەکانتەوە دەناڵێنیت، پێویســـتت بـــە هاوکاریو یارمەتیدان هەیە.

- ئەگـــەر هاتوو کۆی خاڵەکانت لـــە (٥٥) کەمتر بوو، ئەوا تۆ کاتەکانت بەڕێوە نابەیت، بەڵکو کاتەکان تۆ بەڕێوەدەبەن، تۆ زۆر پێویســـتت بە خولێکـــی بەهێز هەیە بۆ چۆنیەتـــی بەڕێوەبردنی کاتەکانت!!

پۆلی ١٢ چییە؟

٢/١

ئـــەم بابەتەی ئێســـتا لە بەردەســـتی تـــۆی ئازیزدایە، یەکێکە لە بابەتـــە بەپێزەکانی خولی ڕێنمایـــی، وەك دیارییەك خراوەتە بەردەســـتی خوێنەرە ئازیزەکانی گۆڤـــاری بڕیار.. زۆرن ئەوانەی لەســـەر پۆلـــی ١٢ دەدوێن، بـــەڵام ئایا ئـــەوەی خەڵکی لەســـەری دەدوێنو پێناســـەی بۆ دەکەن تـــەواوەو مافی خۆیان داوەتێ؟ ئەم بابەتە پێشکەشـــە بە هەموو ئەو کەســـانەی خولیای ئەوەیانە لەم قۆناغە تێبگەن، لەم قۆناغەدا کۆمەڵێك گەشەکردنو گۆڕانکاری لە کەسەکەدا ڕوودەدات کە لێرەدا ڕوونکراوەتەوە:

أ - گەشە کردنە لە ڕووی : * ئیمانی :

- سروشـــتی هەمـــوو مرۆڤـــەکان بەو شـــێوەیە کـــە دەکەونە حاڵەتێکـــی دژوار، یان قورسو ســـەخت، هەموو هاوارو داوایەکیان بەرەو لای خودایە، چ بگات بەو کەسەی موسوڵمانە!! ئاخۆ بکەوێتە چ بارێکەوە؟!

-ئەو بارە ئیمانییەی لە پۆلی ١٢ بۆ مرۆڤ دروستدەبێت، زۆر دەگمەنە، لە هیچ پلەیەکی خوێندندا دووبارە نابێتەوە.

* ژیـــریو تەمـــەن: تەمەن (١٧- ١٨) ســـاڵ، تەمەنێکە مرۆڤ تیایـــدا بە تـــەواوی قۆناغی هـــەرزەکاری بەجێدەهێڵێـــت. بەرەو ژیرییەکـــی گونجاو دەڕوات. هـــەر لەبەرئەوەیە بە پێی زۆرێك لە یاســـا جیهانییەکان تەمەنی ١٨ بەرەو سەرەوە وەك کەسێکی ژیری کامڵ لە قەڵەم دەدرێت.

* ڕەوشت:

-کـــەم قســـە کـــردن (بە هـــۆی زیاتـــر خۆ خەریککـــردن بە سەعی....).

-گرنگیدان بە کاروباری خۆیی (نموونە؛ ڕۆشتنە دەرەوەکانی لەگـــەڵ خـــزم، هاوڕێ ، ماڵـــەوە)، کەمتـــر لە جاران حســـابی بۆ دەکرێتو لەبەر گرنگی ئەم قۆناغە.

- بەڕێوەبردنی کات: ئەگەر تا ئێســـتا گوێی بەوە نەدابێت، بە هاتنە ناو پۆلی ١٢وە، هەوڵدەدات تەنانەت ئەگەر پلانەکەشی هەڵە بێتو خۆشی نەیزانێت بۆ خۆی دابنێت، داوا لە کەسانی تر دەکات (بۆ زیاتر ئارامی دەروونی خۆی...).

* ڕۆشـــنبیری: بـــە هـــۆی نزیکـــی لـــە قۆناغی زانکـــۆی، وا دەکات خولیـــای خوێندنەوەو خۆ ڕۆشـــنبیرکردنی لەلا زیاتربێت، بیردەکاتەوە جوان نییە بچمە زانکۆو هەندێ شت هەیە نەیزانم..

لێرەدا خوێندکار باشـــترە خۆی بەو شـــتانەوە خەریك نەکات، بەڵکـــو هەوڵ بدات بەشـــداری لەو خولانەدا بـــکات کە تایبەتە بە قۆناغی ١٢و ڕۆشنبیری تایبەتی بە قۆناغی ١٢ لەخۆگرتووە.

ب: گۆڕانە لە ڕووی: - شێوازی بیرکردنەوەت:

ئەگـــەر تا ئێســـتا بیرێکـــی لـــە داهاتوویەکـــی دووری ژیانی نەکردبێتـــەوە، بە هاتنە نـــاو پۆلی ١٢، بەبێ ویســـتی خۆی دێتە بیرکردنەوەکانییـــەوە، کەوابوو تا هەوڵی کۆنترۆڵکردنی بدات زۆر باشـــتر دەبێتو لەو بـــارە دەرونییەی بۆی دروســـتدەبێت ڕزگاری دەبێـــت، ناکرێـــت چوبێتـــە تاقیکردنەوەی کۆتاییـــەوە تازە بیری لێبکاتەوە.

- هەوڵـــدەدات بـــگات بە داهاتوویەکی ڕۆشـــنو ئـــەو قەرزەی لەســـەریەتی بەرامبـــەر (ماڵەوەیـــان) بیداتـــەوە، نـــەك تەنها بۆ گواستنەوەی پلەی لە ئامادەییەوە بۆ زانکۆ.

- بەرامبەر خوێندنگاکەی دەگۆڕێت، چونکە کۆتا ساڵی دەبێتو گەورەترین ئاستی خوێندنگاکەیەتیو هەستیارترین ئاستیشە.

* خواستن (طموح):

- زۆر کەمـــن ئـــەو کەســـانەی بە هاتنـــە ناو پۆلـــی (١٢)دوە، خواستی ئەوەیان لەلا دروست نەبووبێت کە ئەو نمرەیەی لە پۆلی ١١ هەیان بووە لە پۆلی ١٢دا بەرزی بکەنەوە، جا بە ئاشـــکرا بڵێن، یاخود بە نهێنی.

-ئاگاداربن.. هۆی نەگەشـــتنیان بەو پلە بەرزەی ویستوویانە، ئـــەوە ناگەیەنێت خۆیان تموحیـــان نەبووە، بەڵکـــو ڕەنگە باوەڕ نەبوون بە توانای خۆیان ئەوەی دروستکردبێت.

* گرنگیدانی دەوروبەرت: (خێزان، خوێندنگا، هاوڕێ)..

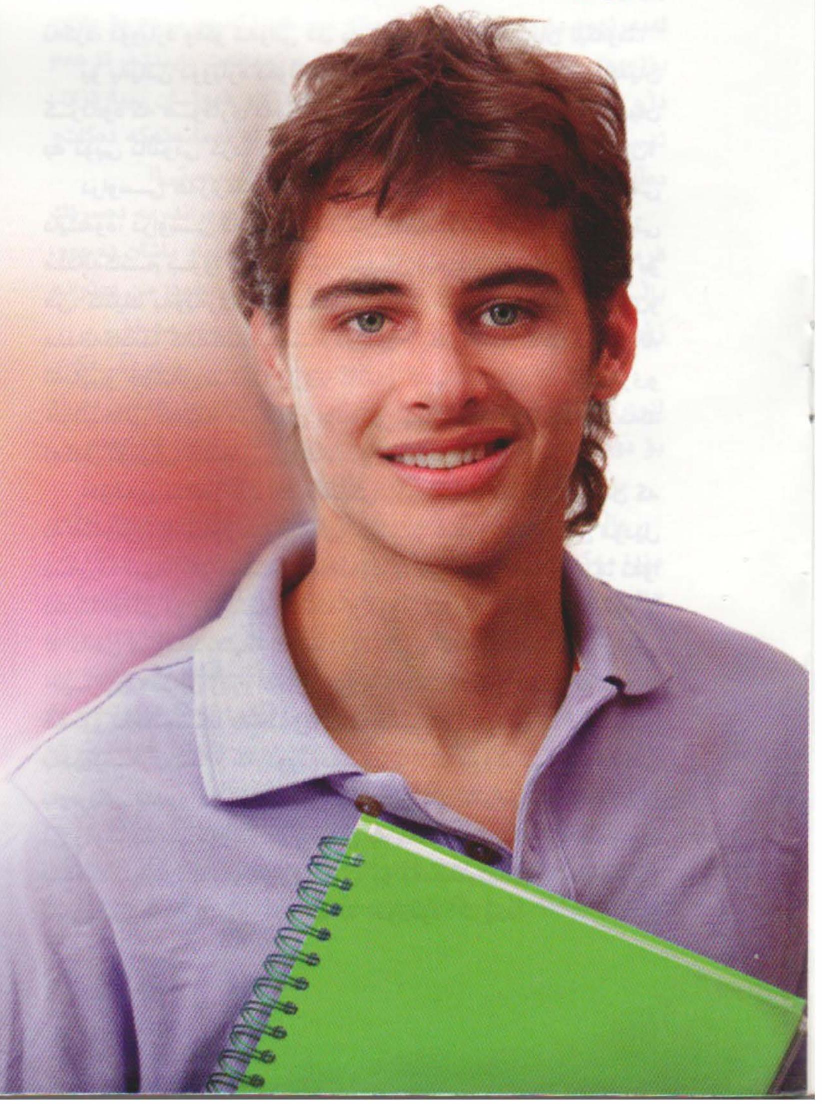
- هۆکار:

* هەست بە هەستیاری ئەم قۆناغە دەکەن.

*هەندێکیان بیر دەکەنەوە لەوەی سبەینێ ئەو کەسە دەبێتە (پزیشـــك، ئەندازیار، مامۆستا، پارێزەر، ....)، لەبەرئەوە تا زووە با خۆمان خۆشەویست بکەین.

* بـــە هۆی ئەو کاریگەرییەی کە ئەو کەســـەی لەم قۆناغەیە لەسەر ژیانی چواردەوری دروستی دەکات.

چاوەڕوانـــی ژمـــارەی داهاتووتربن، بە ویســـتی خـــودا تیایدا وەڵامی ئەو پرســـیارەتان دەدرێتەوە، کە هۆی چییە پۆلی (١٢)مان لەلا قورس بووە؟



تۆپی ئاڵتونی!

بەرزان ئەبوبەکر

بازرگانێکی دەوڵەمەند زۆر سەرسامی بارودۆخو خۆشحاڵیو بەختەوەری دراوسێ هەژارەکەیان دەبێت، ئەوان لەگەڵ ئەوەی زۆر هەژارو نەدارو دەستکورتن، بەڵام زۆر خۆشحاڵو ئاسوودەو بەختەوەرن، هەرچەندە ئەم دراوسێ دەوڵەمەندەیان سەرنجیان دەدات ئەوان کاتەکانیان بەوپەڕی شادومانیو خۆشحاڵییەوە بەسەردەبەن، دەبینێت لەوپەڕی شادیو تەبایيو بەختەوەریدان، بەڵام ئەمان ئەگەرچی خاوەنی سەروەتێکی بێ شومارو خانوو ئۆتۆمبێلی مۆدێرنن، بەختەوەرو ئاسوودە نین، کاتەکانیان لە نائارامیو خەمو پەژارەدا بەسەردەبەن، لەبەرئەوە دەوڵەمەندەکە ناچار بوو بۆ زانینی ئەو نهێنییە ڕاستەوخۆ پرسیار لە دراوسێ هەژارەکەیان بکاتو بڵێت: ئایا دەتوانم بزانم هۆکاری ئەو هەموو بەختەوەرییو شادومانییە چییە کە لە نێوەدا بەدی دەکرێت، لە کاتێکدا نەخاوەنی پارەو سامانێکی ئەو تۆنو نە خانوویەکی خۆشتان هەیەو نە ئۆتۆمبێل!

دراوسێ هەژارەکەیان بە خەندەوە وەڵامی دایەوە کە ئەوان خاوەنی تۆپی ئاڵتونین، بە درێژایی شەو یاری بەو تۆپە ئاڵتوونییە دەکەنو لەوپەڕی بەختەوەریو شادومانیدا لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەیدا ژیان دەگوزەرێنین!

زۆر بەپەلە دەوڵەمەندەکە ڕۆیشت بۆ لای زەرڕەنگەرو بە تۆپێکی ئاڵتونی جوانەوە گەڕایەوە..

ئەو شەوە لەگەڵ خێزانەکەیدا دەستیان کرد بە یاریکردن بە تۆپە ئاڵتونییەکە، بۆئەوەی وەکو دراوسێکەیان هەست بە بەختەوەری بکەن.. بەڵام سەرەڕای ئەوەی ئەو شەوە تا خەو بردنییەوە یارییان بە تۆپی ئاڵتونی کرد، لەگەڵ ئەوەشدا بەداخەوە هیچ هەستییان بە بەختەوەری نەکرد، دووبارە وەکو شەوانی دی بە خەمبارییەوە خەویان لێکەوت..

بۆ بەیانی دووبارە دەوڵەمەندەکە پرسیاری لە دراوسێکەیان کردەوە کە هۆکاری ئەوە چییە، ئەوان لەگەڵ ئەوەشدا یارییان بە تۆپی ئاڵتونی کرد، بەڵام هەر خەمباربوونو دڵخۆش نەبوون؟

دراوسێ هەژارەکەیان بەوپەڕی متمانە بەخۆبوونەوە وەڵامی دایەوە: دراوسێ ئەزیزەکەم، من مەبەستم لە تۆپی ئاڵتونی منداڵەکانم بوو، ئەوان جوانترین نیعمەتی ئەم دنیایەن بۆ من، کاتێك بەوپەڕی لەشساغیو تەندروستییەوە لەگەڵ خێزانو منداڵەکانمدا کاتەکانم بەسەردەبەمو پێکەوەو لە کەشێکی پڕ لە تەبایيو خۆشەویستیدا یاریو گاڵتەو گەپ دەکەین، بەختەوەریو خۆشحاڵی دەبێتە میوانی ماڵمانو لێمان جودا نابێتەوە، نەك لەگەڵ تۆپێکی ئاڵتونی بێ هەستو بێ گیان..

خۆشەویستان چیرۆك گەلێکی زۆر هەن فێرمان دەکەن کە بەختەوەری لە سەروەتو سامانو کۆشكو تەلارو ئۆتۆمبێلی مۆدێل بەرزدا نییە، خۆ ئەگەر بەختەوەری لەو شتانەدا بووایە، ئەوا دەستکەوتنی بۆ زۆرێکمان ئاستەمو دژوار دەبوو.. بەڵام بەختەوەری لە ناخی مرۆڤەکاندایە، لە تەندروستیو لەشساغیدایە، لە بوونی خێزانو منداڵی ژیرو ئاکار جوانو ڕەوشت بەرزدایە.. لەسەرو هەموو ئەمانەشدا بەختەوەری لە ناسینی خودای بە دەسەڵاتو بەدیهێنەری ئەم گەردوونەدایە.. کاتێك مرۆڤ بووە خاوەنی باوەڕێکی پتەوو دامەزراو، ئەوا هیچ هێزێك ناتوانێت بەختەوەری لێ زەوت بکات.. کەواتە مرۆڤەکان بە ئاسانی دەتوانن بەختەوەری بەدەستبهێنن، لەبەرئەوە دەڵێین: بۆ بەدەستهێنانی بەختەوەریو ئاسوودەیی دوور مەڕۆ، چونکە لە خۆتەوە.. نزیکە.

باڵۆڵو بازرگانو بۆنفرۆش

ڕۆژێکیـــان باڵۆڵی حەکیـــم بە یەکێك لە گەڕەکەکانی شـــاری بەغـــدادا تێدەپـــەڕی، چـــاوی کەوت بـــە پیاوێکی نامـــۆ، زۆر بە حەسرەتەوە دەگریا..

باڵۆڵ هەڵوێستەیەکی کردو لێی پرسی: بۆچی بەو شێوەیە دەگری؟

پیاوەکە وتی: پرســـیارم لێ مەکە بـــا برینم نەکولێتەوە، پەنا دەگرم بە خودا لە ستەمی هەندێك کەس کە ستەمیان لێکردووم..

باڵۆڵ دەستی خستە سەرشانی پیاوەکەو وتی: پەنای هەمووومان خـــودای گەورەیـــە، بـــەڵام تـــۆ پێـــم بڵێ، هـــۆکاری ئـــەم گریانو بێتاقەتییەت چییە؟

دوای ئەوەی باڵۆڵـــی حەکیم پێداگری کرد بۆ زانینی هۆکاری گریانەکەی، بەو هیوایەی چارەسەرێکی بۆ بدۆزێتەوە، چیرۆکەکەی بەم شـــێوەیە بـــۆ گێڕایـــەوە: ماوەیـــەك لەمەوبەر بەمەبەســـتی گەشـــتکردن ویســـتم بڕۆمە دەرەوەی شـــار، لەبەرئەوە ترسام کە پارەو ســـامانەکەم لە ماڵ جێبهێڵم، لە ترســـی دزینو لەناوچوون، لەبەرئەوە پارەو سامانەکەم خستە نێو کیسێکەوەو بردم بۆ بازاڕ، بۆئەوەی لای دوکانی بۆنفرۆشـــەکە بـــە ئەمانەت دایبنێم، تا هەم دڵو خەیاڵـــم لای نەبێـــت، هەمیش لە دزیو فەوتـــان بیپارێزێ.. ئێســـتا کە گەڕاومەتەوە دوکاندارەکە حاشا لە ئەمانەتەکە دەکاتو دەڵێت: شتی وام لانییەو تۆ بوختانم بۆ هەڵدەبەستی!!

بەدەم گێڕانەوەی قسەکانی فرمێسکی هەڵدەوەراند، بە دەسرێك فرمێســـکەکانی دەسڕی، سیماو ڕووخســـاری لە پیاو باشان دەچوو، باڵـــۆڵ دڵنەوایی دایەوەو پێی گوت: بە ویســـتی خودا من دەتوانم زۆر بە ئاسانی مافەکەت بۆ بگێڕمەوە.. ئیدی خەم مەخۆ..

بـــۆ ئەم مەبەســـتە باڵـــۆڵ ناونیشـــانی دوکانی بۆنفرۆشـــەکەی لێوەرگرت، دواتر پێی گوت: من بەیانی زوو لەگەڵ خۆرهەڵاتن دەڕۆم بۆ دوکانی بۆنفرۆشەکە، تۆش پێش خۆرهەڵاتن لەوێ ئامادەبە..

بازرگانەکە پرسی: من چی بڵێمو چی بکەم؟

باڵـــۆڵ: وتی: کاتێك گەیشـــتیتە دووکانەکە هیچ قســـەیەك لەگەڵ مندا مەکە، هەروەکو ئەوەی کە تۆ من ناناسیت، بە دووکاندارەکە بڵێ هاتووم ئەمانەتەکەم بدەیتەوە.. بەمشێوەیە ماڵئاواییان لە یەکدی کرد.

بۆ سبەینێ، هەر بەو شێوەیەی باڵۆڵ پلانی بۆ دانابوو، باڵۆڵ پێش خۆرهەڵاتن گەیشـــتە دووکانی بۆنفرۆشـــەکە، پێی گوت: من بە نیازم ســـەفەر بکەم بۆ خۆراســـان.. بۆنفرۆشەکە دەیویست بە خێرایـــی لە نیازی باڵـــۆڵ تێبگات، هەر بۆیە هیوای خواســـت کە سەفەرێکی خۆشو سەرکەوتوو ئەنجام بدات..

باڵۆڵ: منیش ئاواتەخوازم ســـەفەرێکی خۆش بێت، بەڵام شتێك هەیە زۆر دوودڵی کردوم، هەرئەوەش وایکردووە بێمە لای بەڕێزتان، بۆنفرۆشـــەکە وا خـــۆی دەرخســـت کـــە پەرۆشـــییەتیو دەیەوێـــت هەڵوێستێکی هەبێتو یارمەتی بدات، پرسی چی نیگەرانی کردویت؟

باڵۆڵ وتی: بڕێك مرورایو زێڕم هەیە، بە بەهای نزیکەی (٣٠) دیناری ئاڵتون، دەمەوێت لای کەسێکی ئەمین دایبنێم، تا کاتێك لە سەفەرەکەم گەڕامەوە، بە سەلامەتی ئەمانەتەکەم بۆ بگێڕێتەوە..

بۆنفرۆشـــەکە وا خۆی دەردەخســـت کە ســـەرقاڵە، کەلوپەلی دەگواســـتەوە لە شـــوێنێکەوە بۆ شـــوێنێکی دیکە، وا خۆی نیشان دەدا کـــە زۆر گـــوێ بـــەو ماڵو ســـامانە ناداتو بە لایـــەوە گرنگ نییـــە، بەڵام باڵـــۆڵ زۆر بە باشـــی چاودێری هەمـــوو جوڵەیەکی بۆنفرۆشـــەکەی دەکرد، دەیزانی کە هەموو هۆشو بیری لای کیسە پڕ لە مرواریيەکەیە.. کە لە ڕاســـتیدا کیسەیەکی خەیاڵییە. باڵۆڵ وتی: من لە خەڵکی شـــار زۆر پرسیارم کرد سەبارەت بە کەسێکی دەستپاکو باوەڕپێکراو، تۆیان نیشاندام، لەبەرئەوە منیش هاتووم تا ئەم کیسەیە بە ئەمانەت لای تۆ دابنێم..

بۆنفرۆش لە خۆشـــیدا قســـەی بۆ نەدەکرا، بـــەڵام هەوڵی دەدا کۆنتڕۆڵێ خۆی بکات، وتی: هیوادارم شوێنی گومانی باشی ئێوە بم..

لـــەو کاتەدا باڵۆڵ ســـەیری دەرەوەی دووکانەکـــەی کرد بینی وا بازرگانەکـــە بەرەو دووکانەکە دێت، باڵۆڵ کیســـەکەی دەرهێناو لەبەردەمـــی دووکاندارەکـــە داینا، کاتێـــك دووکاندارەکە چاوی بە کیسەکە کەوت خەریکبوو لە خۆشیدا چاوی دەفڕی..

بەڵام هاوڕێیان ناوکیسەکە هیچ مرواریو زێڕێکی تێدا نەبوو، جگـــە لە وردە شوشـــەو لم شـــتێکی تـــری تیا نەبوو، لـــەو کاتەدا بازرگانەکە خۆی کرد بە ژووراو پاش سڵاو وتی: هاتووم بۆ ئەوەی ئەمانەتەکەم بدەیتەوە..

بۆنفرۆشەکە ترســـا لەوەی دەستەکەی ئاشکرا ببێت، چونکە بە حسابی خۆی ئەو کیسەیەی بازرگانەکە لە چاو ئەم هەموو مرواریيەدا هەر هیچ نییە، لەبەرئەوە بە شاگردەکەی گوت: ئەمانەتی ئەم پیاوە بهێنە لە فلانە شوێن دامناوە، خێرا بڕۆ بۆی بهێنە..

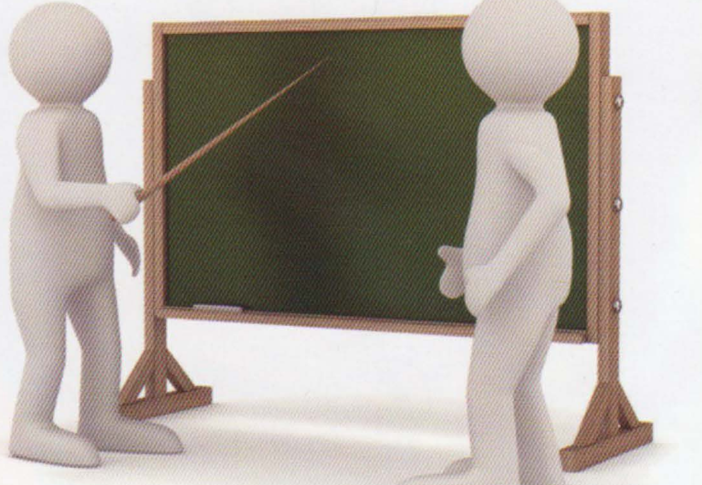
بازرگانەکە کیســـە پارەکەی خۆی وەرگرتـــەوەو لە دووکانەکە چووە دەرەوە، دوای کەمێك باڵۆڵیش ماڵئاوایی کردو لە دووکانەکە چووە دەرەوە..

کاتێـــك بۆنفرۆشـــەکە دڵنیابـــوو لەوەی کە باڵـــۆڵ بە تەواوی لە دووکانەکە دوورکەوتۆتەوە.. کیســـەکەی بەرز کردەوەو لەســـەر مێزەکـــە داینا، لەو کاتەدا شـــاگردەکەی ســـەیری دەکـــرد، کاتێك بۆنفرۆشـــەکە هەستیکرد شاگردەکەی ســـەیری دەکات هاواری کرد بەســـەریاو پێی گوت: بڕۆ بەلای کاری خۆتەوە.. لە خۆشیدا چاوی پڕبوو لە فرمێسك، کیسەکەی کردەوەو....

هاوڕێیان دەبێت بۆنفرۆشـــەکە چی بەسەر هاتبێت، کاتێك ناو کیسەکەی بینیوەو کە پڕە لە لمو وردە شوشە؟؟؟!!

چۆن دەبێتە مامۆستایەکی سەرکەوتوو؟

عوسمان حاجی سەلام



بەشی یازدەیەم

بوارەکانی چالاکییە خوێندکارییەکان:

ئەو چالاکییانەی کە لە ناو، یان دەرەوەی قوتابخانەدا لەلایەن خوێندکارانەوەو بەسەرپەرشتی بەڕێوەبەرایەتی قوتابخانەو مامۆستایان ئەنجام دەدرێ، زۆرجۆرو بوار دەگرێتەوە، ئامانجی ئەو چالاکیانەش کارکردنی ڕاستەوخۆیە لە پێناو بەدیهاتنی ئامانجەکانی بڕیار لەسەردراوەکانی خوێندن. هەروەك چۆن چالاکییەکان لەبواری زانستەکاندا کاردەکات بۆ بەدیهاتنی ئامانجەکانی وانەی زانستەکاندا هەروەها چالاکییە وەرزشییەکان لە پێناو بەدیهێنانی ئامانجەکانی وانەی وەرزشدا ئەنجام دەدرێ، هەروەها بۆسەرجەم وانەکانی تریش. لە پاڵ ئەو چالاکیانەدا هەندێ جۆری چالاکی تر هەیە کە جیاوازە لە ئامانجو بڕیار لەسەردراوەکانی خوێندن، ئامانج لە ئەنجامدانی ئەو چالاکیانەش دۆزینەوەو گەشەپێدانی بەهرەو توانای خوێندکارە لە بوارێکی دیاریکراودا کە ئەمەش ڕەنگە پەیوەندیدار نەبێت بەو ئاستەی خوێندکار پێیدا تێدەپەڕێ. لە خوارەوە باسی چەندین جۆری ئەو چالاکییانەمان کردووە کە پێویستە مامۆستایان بەوپەڕی گرنگییەوە بایەخیان پێبدەنو کار لەسەر جێبەجێکردنیان بکەن، بۆئەوەی سوودو چێژو خۆشی بە ژیانی نێو قوتابخانە ببەخشێت، گرنگترین جۆری چالاکییەکانو ئەو کۆمەڵانەی هەڵدەستن بەو چالاکییانە:

یەکەم: کۆمەڵەی چالاکی پەروەردەی ئیسلامی:

پەروەردەی ئیسلامی وانەو بنەمایەکی گرنگە کە پێویستە قوتابیانی لەسەر پەروەردە بکرێت، ئەم پەروەردەیەش پابەندە بە بنەماکانی قورئانی پیرۆزو فەرمودەکانی پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت)، لەبەر پێویستیو گرنگی خوێندنی پەروەردەی ئیسلامی لە سەرجەم ئاستەکانی خوێندندا ساڵانە بە چەندین جۆر چالاکی لەم بوارەدا لەلایەن کۆمەڵێك خوێندکارەوە بەڕێوە دەچێت کە پێیان دەوترێت: (کۆمەڵەی چالاکییە ئیسلامییەکان)، مامۆستا سەرپەرشتیان دەکات، دەبێت مامۆستا چەند کارێکی گرنگ لەم بوارەدا جێبەجێ بکات، کە ئەوانیش دەستنیشانکردنی خوێندکارانی گونجاو بۆ ڕاپەڕاندنی چالاکییەکان، ئەوەش بەپێی حەزو ئارەزووی خوێندکاران بۆ ئەم چالاکیانە، نەك بەشێوەی زۆرو ناچارکردنیان، هەروەها بایەخدان بەو خوێندکارانەی ڕۆڵی دیاروبەرچاویان هەیە، پاشان ئەو مامۆستایەی سەرپەرشتی ئەم خوێنداکارانە دەکات هەڵدەستێ بەڕێنمایی کردنیان بۆ چۆنیەتی جێبەجێکردنی کارەکان، ئەویش بەپێی ئەو پلانەی کە پێشتر بۆ ئەو چالاکیانە دارێژراون، هەروەها پێویستە مامۆستا هەڵسێ بە بەهێزکردنی چەمکی گرنگیدان بەخود لەلای ئەم کۆمەڵەیە، بۆئەوەی چاودێری هەڵسوکەوتەکانی خۆیان بکەنو لە خراپەکردن خۆیان بە دووربگرنو کەسایەتییەکی بەهێزیان هەبێت خۆی پێشەنگ بێتو چاوەڕوانی کەس نەبێت ڕەفتارە خراپەکانی بۆ دەستنیشان بکەنو چارەسەری بکەن، ڕەفتاری مامۆستا هەمیشە وەکو ئاوێنە وایە بۆ خوێندکارەکانی، بۆیە پێویستە مامۆستا هەڵگری جوانترین ئەو سیفاتانە بێت کە لە کەسانی خوازراودا هەیە، وەکو باوەڕی پتەو بە خوای گەورەو قورئانی پیرۆزو فەرمودەکانی پێغەمبەر (سەلامی خوای لێبێت)، هەروەها ڕاستگۆییو دەستپاکی، بەسۆزو بەزەییو ...هتد. ئەو جۆرو شێوە چالاکیانەی کە کۆمەڵەی چالاکییە ئیسلامییەکان پێی هەڵدەستن تەنها یەك جۆر نییە، بەڵکو چەندین جۆرو شێواز ئەنجام دەدرێ لەوانەش: سازدانی کۆڕو کۆبونەوەو سیمینار، بڵاوکردنەوەی تۆماری دەنگی سوودبەخش بەسەر خوێندکاراندا، سازکردنی پێشبڕکێی ئاینی جۆراو جۆر بۆ خوێندکارانو خەڵاتکردنی سەرکەوتوان، بانگەوازکردن بۆ چاکەکردنو دوورکەوتنەوە لە خراپەکاری لەناوەوە، یان لەدەرەوەی قوتابخانە، ئەمانەو چەندین جۆری تری چالاکی کە ئەم خوێندکارانە ئەنجامی دەدەن.

دووەم: کۆمەڵەی چالاکی زمانو ئەدەب:

گەشەکردنی لایەنی زمانەوانی لەلای قوتابیان بەتایبەتی لەوانەی زمانەکانو ئەدەبدا یەکێکە لە ئامانجە گرنگەکانی پرۆسەی وانەوتنەوە، بۆیە گرنگیدان بەو چالاکیانەی لەم بوارەدا ئەنجام دەدرێن دەبێتە هۆی گەشەپێدانی توانا زمانەوانیەکانی خوێندکاران لە ڕووی قسەکردنو نوسینو توانای دەربڕینو وتاردانو گفتوگۆو... هتد. هەروەها گرنگییەکی تری ئەم چالاکییە گەشەپێدانی زانیاری خوێندکارانە لە یاسا زمانەوانییەکانو چۆنییەتی بەکارهێنانی چەمكو و زاراوەکان توانای دروستکردنی ڕستەو پارچە نوسینو داڕشتنی شیعرو چیرۆكو ...هتد.

لێکۆڵینەوەکان لەم بوارەدا ئەوەیان دەرخستوە کە یەکێك لە دیارترین ئەو هۆکارانەی کە دەبێتە هۆی دواکەوتنی خوێندکارانو دابەزینی ئاستی زانیارییان دواکەوتنی گەشەی زمانەوانییە لای خوێندکاران.

لەم جۆرە چالاکییەشدا مامۆستا سەرپەرشتی ئەم کۆمەڵەیە دەکاتو چاودێری کارەکان دەکات بە مەبەستی ئاڕاستەکردنیان بەرەو سەرکەوتن، مەرجیش نییە ئەو مامۆستایەی کە هەڵدەستێ بەسەرپەرشتیکردنی ئەم کۆمەڵە تەنها لەو مامۆستایانە بێت کە پسپۆڕیان لە وانە زمانەوانییەکاندا هەیە، بەڵکو ئاساییە گەر مامۆستا لە هەر پسپۆڕییەك بێت هەڵسێ بەمکارە بەمەرجێك ئەو مامۆستایە شارەزاییو زانیاری لەم بوارەدا هەبێتو حەز لەم بوارە بکات.

ئەو جۆرە چالاکییانەی ئەم کۆمەڵەیە پێی هەڵدەستێ زۆر جۆرە لەوانەش: نمایشی شانۆیی شیعری، چۆنیەتی خوێندنەوەی شیعرو چیرۆكو وتاردان، شارەزایی کردنی خوێندکاران لە چۆنیەتی داڕشتنی شیعرو نوسینی چیرۆك، ئامادەکردنی ڕاپۆرتی جۆراوجۆر، چۆنیەتی کارکردن لە بواری ڕۆژنامەگەریو هەوڵدان بۆ چاپکردنی بڵاوکراوەو بەخشینی بەسەر خوێندکاراندا، مەرجیش نییە کە ئەو چالاکیانە تەنها تایبەت بێت بە یەکێك لە زمانەکانەوە، یاخود تایبەت بێت بە بڕیار لەسەر دراوەکانی خوێندنەوە، بەڵکو باشتروایە کە ئەو چالاکیانە بە زمانێك زیاتر ئەنجامبدرێ، بۆئەوەی خوێندکاران ئاشنا بکات، بە زمانە بیانییەکانو هاندان بۆ فێربوونی زمانە جیهانییەکان بە مەرجێك

کۆمەڵێـك خوێندکار هەبن‌و بتوانن لە ئەنجامدانـی ئەو چالاکییانەدا سەرنج‌و حەزی خوێندکاران بەلای خۆیاندا ڕابکێشن.

لـە ئەنجامدانـی چالاکیەکانیشـدا مامۆسـتا دەتوانـێ ڕێنمایـی خوێندکاران بکات بۆ سوودوەرگرتن لە ئامێرو ئامرازە جۆربەجۆرەکان بۆئـەوەی بتوانـرێ بە ئاسـانی هەڵـەی زمانەوانـی لای خوێندکاران بدۆزێتەوە چارەسەریان بکات‌و هەروەها لەلایەن تێچونی کەمی کاتیشەوە ئـەو ئامرازانە سـوودی هەیە لە گەیاندنی بۆچـوون‌و زانیارییەکان لە ماوەیەکی کاتی دیاریکـراودا، هەندێ لەجۆری ئەو ئامێرو ئامرازانەش وەك:(RECORD ,DATASHOW ,VIDEO DVD ,CD).

سێیەم: کۆمەڵەی چالاکییە زانستییەکان:

چالاکییە زانستییەکان لە ژیانی خوێندکاردا گرنگی‌و تایبەتمەندی خـۆی هەیـە، چونکـە بایەخـدان بەمجـۆرە چالاکییـە دەبێتە هۆی گەشەکردنی ڕۆحی خۆشەویستی خوێندکاران بۆ زانست‌و حەزی گەڕان بـە دوای زانسـتدا، هەروەهـا فێربوونی خوێندکار لەسـەر چۆنییەتی بیرکردنەوە بەشێوەی زانستی‌و ...هتد.

گرنگی چالاکییە زانستییەکان لە قوتابخانەکاندا لەسەر جۆری ئەو پلانە وەسـتاوە کە مامۆستا لەم بوارەدا دایدەڕێژێ، بۆیە پێویستە ئەو پلانەی مامۆسـتا دایدەڕێژێت، هەڵگری کۆمەڵێك ئامانج بێت دیارترین ئەو ئامانجانەش بریتین لە:

١- دۆزینـەوەی ئەو حەزو ئارەزوو بەهرانـەی کە خوێندکاران بۆ زانستەکان هەیانەو هەوڵی گەشەکردنیان بدرێ.

٢- فێرکردنـی خوێنـدکاران لەسـەر چۆنییەتـی ئەنجامدانـی توێژینەوەی زانستی‌و گەشەپێدانی ئەو تواناییانەی لەم بوارەدا بەدەستی دەهێنن.

٣- یارمەتیدانی خوێندکاران لەسەر خۆڕۆشنبیرکردن.

٤- ڕاهێنانـی خوێنـدکار لەسـەر کاری دەسـتی‌و کارکـردن لـە تاقیگەکاندا.

٥- دۆزینەوەی خوێندکاری بەهرەمەندو لێهاتوو بۆئەوەی لە ڕووی ئەزموونییەوە دەوڵەمەند بکرێ.

٦- ڕۆشنبیرکردنی خوێندکاران لە ڕێگەی چالاکییە زانستییەکانەوە بە مەبەستی پاراستنی پاك‌و خاوێنی ژینگە.

چالاکییـە زانسـتییەکانی نێـو خوێندنـگاکان، وەك هەمـوو چالاکییەکانـی تر لە ڕێگەی دروسـتبوونی کۆمەڵەیەك لە خوێندکاران دەبێت، کە مامۆسـتا هەڵدەستێ بەسەرپەرشـتی‌و چاودێریکردنی کارو چالاکییەکانـی ئـەم کۆمەڵەیـە، هەروەهـا پۆلێنکردنـی خوێندکاران بەپێی حەزوو ئارەزووەکانیان‌و پاشـان ئاڕاستەکردنیان ڕووەو چالاکییە جۆربەجۆرەکان.

لەبەر دەوڵەمەندی‌و گرنگی ئەم بوارە لە قوتابخانەکاندا دەتوانرێ بـە چەندین ڕێگـەی جیـاواز خوێندکاران هەسـتن بـە ئەنجامدانی ئەمجۆرە چالاکیانە، وەکو: سـازکردنی گەشـتی زانستی بۆ خوێندکاران بۆ شـوێنەکانی وەك مۆزەخانەکان، شـوێنە گەشـتیارییەکان، باخچەی ئـاژەڵان، ئەخۆشـخانەکان‌و... هتـد، هەروەهـا لە ڕێگـەی بڵاوکراوەی زانسـتییەوە کە لەلایەن خوێندکارانەوە ئامادەدەکرێ، سازکردنی کۆڕی زانستی‌و خسـتنەڕووی فیلمی زانسـتی تێیدا، چالاکی بۆ دروستبوونی کێبڕکێی زانسـتی لە نێوان خوێندکاران‌و هاندانیان لەسەرخوێندنەوەو گەڕان بەدوای زانسـتدا، ئاشناکردنی خوێندکار بەتاقیگە زانستییەکانی قوتابخانەو کارکردن تێیدا ... هتد.

چوارەم: کۆمەڵەی چالاکییە وەرزشییەکان:

ئەنجامدانـی هەر جـۆرە چالاکییەك لـە قوتابخانەکانـدا ئامانجی تایبەتـی خۆی هەیـە، ئامانجی کۆمەڵەی چالاکییە وەرزشـیەکانیش لە قوتابخانەکاندا دەرخسـتنی توانا شاراوە جەستەییەکانی خوێندکارانە بە مەبەستی گەشەپێدان‌و دۆزینەوەی تاکی بەهرەمەند لەم بوارەدا، هەروەها دروستکردنی کێبڕکێی وەرزشی لە نێوان خوێندکاران‌و وەدەرخستنی ئەو وزە شاراوەیەی کە لە ناخی خوێندکاراندا بوونی هەیە.

دەبێت مامۆستا لە داڕشتنی پلانەکەی بۆ ئەمجۆرە چالاکییە بایەخ بەسـەرجەم جۆرە جیاوازەکانی وەرزش بدات، چونکە حەزوو ئارەزووی خوێندکاران بۆ جۆری وەرزش دەگۆڕێت، ڕەنگە هەندێ خوێندکار حەز لەو جۆرە وەرزشانە بکەن کە پشت بەبیرکردنەوە دەبەستن، هەندێکی تر حەز لە جۆری وەرزشـی زۆر جوڵەو جەسـتەیی دەکەن، یان حەزی خوێندکار بۆ وەرزشی بەکۆمەڵ، یان وەرزشی تاکەکەسی.

چالاکییە وەرزشییەکان بەشـێوەیەکی گشتی، یان لەناو قوتابخانە، یان لە دەرەوەی قوتابخانە لە یاریگاو قوتابخانەکانی تر ئەنجامدەدرێ.

پێویسـتە مامۆستا لەمجۆرە چالاکیانەدا ڕۆڵی خۆی بگێڕێ‌و ڕۆحی کارکردنـی بە کۆمـەڵ لەلای خوێنـدکاران دروسـتبکات، خوێندکاران فێربکات کە چۆن بەشێوەی وەرزشی ڕەفتارو هەڵسوکەوت بکەن‌و هەڵگری ئەخلاقی وەرزشیبن، هەروەها دەبێت مامۆستای سەرپەرشتیار لە دانانی جۆری وەرزش بۆ خوێندکارانی ئاستێکی دیاریکراو، یاخود لە داڕشتنی پلاندا تەمەن‌و ئاستی لێهاتویی جەسـتەیی خوێندکار لەبەرچاوبگرێ، بۆئەوەی ئەو جۆرە وەرزشە بەسوودبێت لە گەشەکردنی ئاستی عەقڵی‌و جەستەیی خوێندکاران.

پێنجەم: کۆمەڵەی چالاکییە هونەرییەکان:

ئەمجـۆرە چالاکییە ڕێگە بـۆ خوێندکاران خۆشـدەکات، بۆئەوەی بتوانن بەهرە هونەرییەکانی خۆیان بدۆزنەوەو پەرەی پێبدەن، هەروەها ئەم چالاکییە چێژ بە خوێندکار دەبەخشێت‌و لە ئاڵۆزی‌و گرانییەکانی خوێنـدن لەسـەری کەمدەکاتـەوە، هەروەها دەتوانرێ لـەم ڕێگەیەوە خوێنـدکارە بەهرەمەنـدەکان لە بـوارە هونەرییەکانـدا بدۆزرێتەوەو گەشـە بەتوانایان بـداتو بەردەوامییان بداتێ، بۆئـەوەی لە داهاتودا کەسـانی بلیمەت‌و داهێنەریان لەم بوارەدا لێدروسـت بێت. گرنگییەکی تـری برەودان بەم چالاکییە لە قوتابخانەکاندا ئەوەیە کەئەم چالاکییە سودمەندە لە ڕێکخسـتنی چالاکییەکانی تری وەك چالاکییە وەرزشی‌و کۆمەڵایەتی‌و ...هتد.

چالاکییـە هونەرییەکان بـە زۆر ڕێگە ئەنجـام دەدرێ لەوانەش: وێنەکێشان‌و کاری دەستی، ئاهەنگ‌و گۆرانی‌و مۆسیقا، وێنەگرتن، جوان نوسی، بڵاوکراوەی هونەری، کێبڕکێ‌و ...هتد.

شەشەم: کۆمەڵەی چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان:

چالاکی کۆمەڵایەتی گرنگی دەدات بە دروستکردنی تاکی سەرکەوتوو لـە لایەنـە کۆمەڵایەتییەکانەوە، بۆئـەوەی بتوانێ لـە بەڕێوەبردنی کاروبارەکانیدا پشـت بەخۆی ببەستێ‌و هەسـت بەلێپرسراوێتی بکات‌و گەشە بەپەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی بدات، لەگەڵ سەرجەم تاکەکانی نێـو قوتابخانە لەسـەر بنەمای ڕێزو خۆشەویسـتی‌و هاوکاری‌و یەکتر قبوڵکردن. ئەم جۆرە چالاکییەش وەك هەموو چالاکییەکانی تر دەتوانرێ بەچەندین جۆر ئەنجام بدرێ، هەندێ لەوجۆرانەش: سـازکردنی کۆڕو سـیمینار، ڕاهێنانی خوێندکاران لەسـەر کاری فریاگوزاری سەرەتایی‌و گێڕانـی ڕۆڵـی پۆلیسـی ئاگرکوژێنەوەو پۆلیسـی هاتوچۆو پۆلیسـی فریاکەوتن، کارکردن لەسەر پەرەپێدانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی نێو قوتابخانە، سـەردانکردن‌و گەشتکردن‌و ئامادەکردن‌و بڵاوکردنەوەی بڵاوکـراوەی کۆمەڵایەتـی‌و ....هتـد. لەبـەر گرنگی ئـەم چالاکییانە لـە ژیانـی خوێندکارانـدا پێویسـتە مامۆسـتا بەوپـەڕی توانایـەوە هەوڵـی جێبەجێکردنی ئەرکەکانی خۆی بدات‌و پێویسـتە مامۆسـتای سەرپەرشـتیار ئەندامانـی ئەم کۆمەڵەیە لەسـەر بنەمای شـارەزایی‌و لێهاتویـی هەڵبژێـرێ، بۆئـەوەی بتوانن لە ئەنجامدانـی چالاکییەکان سەرکەوتووبن، دابینکردنی پێداویستی چالاکییەکان لەلایەن مامۆستاوە، هـاوکاری‌و پێدانـی زانیـاری بەخوێنـدکاران‌و دابینکردنی سـەرچاوە کۆمەڵایەتییەکان، پێویستە مامۆسـتا گرنگی ئەم چالاکییە بۆ دایکان‌و باوکانی خوێندکار ڕوونبکاتەوە، بۆئەوەی لەماڵیشـەوە ئەوان هاوکاری منداڵەکانیـان بن لـە پەرەپێدانی ئەم لایەنە گرنگـە، ڕەوینەوەی ئەو بیرۆکەیـە کـە گوایـە چالاکییەکانی نێـو قوتابخانە تەنیـا بۆ چەند ساتێکی کەم سوودبەخشە بە خوێندکاران.

ن: د.ابراهیم فقی
و: چیا عەبدوڵا

دەتەوێت بەختەوەرو سەرکەوتوو بیت؟

گەر بەڕاستی دەتەوێت بەختەوەرو سەرکەوتوو بیت، دەتەوێت پەیوەندییەکی بەهێزت هەبێت بەدەوروبەرتەوەو خێزانێکی پتەوت هەبێت؟ حەزدەکەیت تەندروستییەکی بەهێزو باشت هەبێتو خاوەنی ئابورییەکی سەربەخۆبیت، خۆشی ببینی لە ژیانتا تا ئەوپەڕی، گەر بەڕاستی ئەوە ئەو شتانەیە کە تۆ دەتەوێت، ئەوا من چەند پرسیارێکم هەیە بۆت:

* ئایا بۆچی لێکۆڵەرەوان دەڵێن: لە (٥٠٪)ی ژنو مێردەکان بەجیابوونەوە کۆتایی بە پەیوەندییەکانیان دێت؟

* ئایا بۆچی (٦٠٪)ی خەڵك پێویستیان بە یارمەتی هەیە لە ڕووی دەروونییەوە؟

* ئایا بۆچی لە نێوان دوو کەسدا یەکێکیان بە نەخۆشی دڵ دەمرێت؟

* ئایا بۆچی لە هەموو (٣) کەسێك یەکێکیان بە نەخۆشی شێرپەنجە دەمرێت؟

* ئایا بۆچی تەنها لە (٣٪)ی خەڵك لە خەونەکانیاندا دەژینو ئامانجەکانیان بەدەستدێنن؟

* ئایا هاوڕایت لەگەڵمدا کە ئەمانە شتێکی سەیرن؟

هەموو مرۆڤێك بە شوێن شتێکدا دەگەڕێت کە ئاڕاستەی ژیانی بگۆڕێت بۆ باشتر، وەك چیرۆکی ئەو پیاوەی کە لە ڕۆژێکی ڕووناکدا دەڕۆیشتو مۆمێکی بەدەستەوەبوو، خەڵك لێیان پرسی چی دەکەیت؟ وتی: دەگەڕێم، وتیان: بۆچی دەگەڕێیت؟ پاش کەمێك بێدەنگی وەڵامی دانەوەو وتی: بە شوێن خۆمدا دەگەڕێم!

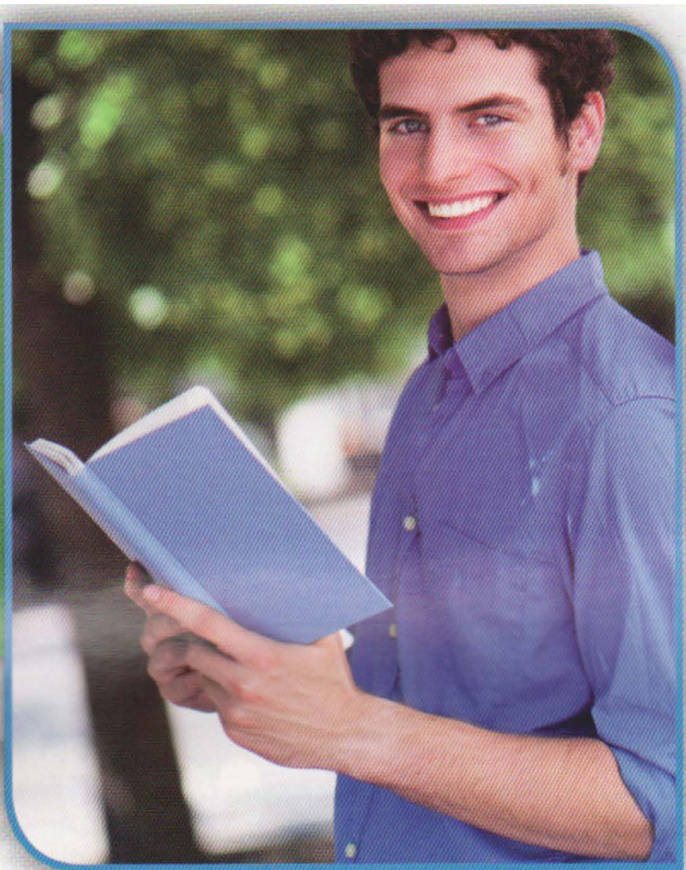
ئێستاش پرسیارێکت لێدەکەم:

* ئایا پێویستە هەموو تەمەنمان بگەڕێین بۆئەوەی مانای ژیانمان بدۆزینەوەو بەبەختەوەری بژین؟ بەردەوام حەزم بە گەڕانو زانین بووە بۆئەوەی بزانم ئایا بۆچی هەندێك کەس سەرکەوتوو بەختەوەرو دەوڵەمەندنو هەندێکی تر دۆڕاوو بەدبەختو هەژارن؟

ماوەی (٢٥) ساڵی تەمەنم لێکۆڵینەوە بوو لەسەر ژیانی سەرکەوتووەکان، بۆم دەرکەوت کە ئەوان هەڵدەستن بە ئەنجامدانی چەند شتێکی دیاریکراوو لەسەر هەمان شێوە ئەوەش هۆکاری سەرکەوتنیانە، هەروەها کەسە دۆڕاوەکانیش هەڵدەستن بە ئەنجامدانی چەند شتێکی دیاریکراوو لەسەر هەمان شێوە، کە دەبێتە هۆکاری دۆڕانیانو لە ئاستێکی کەمدا بژین لەوەی کە ئەوان دەتوانن پێی بگەن.

لەگەڵ خۆمدا بیرم کردەوە، ئەگەر بتوانم پلانی کەسە سەرکەوتووەکان پەیڕەو بکەمو بەشوێن هەنگاوەکانیاندا بڕۆم، ئەگەر توانیم هەڵەی کەسە دۆڕاوەکان بزانمو لێیان بەدووربم، ئەوا منیش دەتوانم ببمە کەسێکی سەرکەوتوو، بێگومان هەر ئەوەش بوو کە من ئەنجاممدا، لە ماوەی کەمتر لە (٨) ساڵ لە قاپ شۆرەوە لە چێشتخانەیەکی بچووکدا توانیم ببمە بەڕێوەبەری ئوتێلێکی (٥) ئەستێرە، دواتر بوومە وتاربێژێکی جیهانیو زیاتر لە (١٠) پەرتوکم نوسی، کە بۆ چەندین زمان وەرگێڕدراوە، ڕێژەیەکی بەرزیشیان هێناوە لە فرۆشتندا.. ئێستاش بە پەیکەڵکردنی ئەم پلانانە تۆش دەتوانیت هەر کارێك ئەنجام بدەیت کە خۆت پێتخۆش بێت، یان ببیتە هەر شتێك کە خەونی پێوە دەبینی، یان هەر شتێك بەدەستبهێنی کە تەمەنناى دەکەی، لە ڕێگای ئەم باسەوە بنچینە ڕاستەکانی بەختەوەریو سەرکەوتن شارەزا دەبیت کە یارمەتیدەرت دەبێت بۆئەوەی نەخشەیەك بۆ ژیانت دابنێیت، کە تەواو لێوان لێوبێت لە هەستی ئیجابی هەڵقوڵاوو بێ سنوور، ئەو زانیاریانەی ئەم باسە لە خۆی گرتووە، ئاکامی (٢٥) ساڵی لێکۆڵینەوەیە لەگەڵ ئەزموونی خودیو بەدواداچوونو گەشتدا، پشت ببەستە بەبەهێزترین ڕێگای هونەری کە داهێنراوە لە بواری کەسێتیو ڕەفتاری مرۆییدا، هەموو ئەم ڕێگا هونەرییە بەهێزانە یارمەتی هەزاران کەسی داوە بۆ گەیشتن بەباشترین ئاستو پلە، ئەم باسە گفتوگۆ لەگەڵ ڕەفتاری ڕۆژانەتدا دەکات وەك مرۆڤێك، بە نوێترین ڕێگای زانستی بەچاوپۆشین لە کاری ئێستات، ئەم باسە وەك باوك، دایك، هاوسەر، خێزان، کوڕ، کچ، بەڕێوەبەر، کرێکار، هاوڕێ، لەگەڵتدا دەدوێت، ئەم باسە بەتایبەتی بۆ ئەوە ئامادەکراوە کە شادت بکات بە ڕەفتاری ڕۆژانەت، تادەگەیتە سەرکەوتنو بەختەوەریو هێزی بێسنوور.

دونیای کتێبەکانم



لانە جەبار عەزیز

کاتێك کتێبم ناسی، جوانترین هاوڕێو هاودەمی ژیانم ناسی.

کاتێك بە کتێب ئاشنا بووم، تێکڕای بیر کردنەوەو هەڵسوکەوتو کردارەکانی ڕۆژانەم گۆڕا.

کاتێك لە سەرەتا بووم هەر نەئەگەیشتمە کۆتاییو هەر تێر نەئەبووم لە خوێندنەوەو ئامێزگرتنی.

کاتێك دەگەیشتمە ناوەندی کتێب، سەیری سەرەتایم دەکردو زیاتر لێی ورد دەبوومەوەو بیرم لێی دەکردەوە.

کاتێك دەگەیشتمە کۆتایی کتێب دەمویست بگەڕێمەوە بۆ سەرەتاو جارێکی تر بیخوێنمەوە.

لە هەر خوێندنەوەیەکیشدا زیاتر بە پەرۆش دەبووم بۆ خوێندنەوەی کتێبێکی تر.

کاتێك لە ئامانجی کتێب تێگەیشتم، ئامانجی ژیانم دیاری کرد.

کاتێك کتێب وردە وردە ئامانجەکەی ڕوون دەکردەوەو لە کۆتاییا سەردەکەوت..

منیش بە هەمان شێوە هەوڵی بە دەستهێنانی ئامانجە ڕاستەقینەکەی ژیانم ئەداو سەرەنجام دەگەیشتمە خاڵی ئاسوودەیی ژیان.

کاتێك کتێبەکانم پرسیاریان دەکرد، ئایا لە بابەتەکانمان دەگەیت؟

منیش ئەموت زۆر جوان تێتان دەگەم، زۆر سوپاسیانم دەکرد.

ڕۆژێکیان کتێبەکانم داواکاریەکیان کرد! وتیان دەبێت جێبەجێی بکەیت.

منیش بەوپەڕی دڵنیاییەوە وتم بفەرموون...

وتیان: (هەرگیز نەکەیت واز لە خوێندنەوەمان بهێنیت، نەکەی بەجێمان بهێڵیو لە نێو تۆزو غوباری نێو ئەم ژوورە تەنیامان بکەیت، چونکە داهاتووت بە هۆی ئێمەوە کەسایەتییەکی ترە ، لە گەڵمان بە)!

منیش وتم دڵنیابن هاوڕێکانم هەرگیز لە خۆمتان جیا ناکەمەوەو ناتوانم بێ ئێوە ژیان بگوزەرێنم.

ئەمجارەیان من داوام لێیان کرد کە کە گوێیان بۆ من ڕادێرن، پێیان بڵێم هەستم چۆن چۆنییە لەم ساتەوەی بووم بە هاوڕێی ئێوە..

لەم ساتەدا بێ دەنگییەکی سەیر ڕووی لە ژوورەکەم کرد!

منیش بەوپەڕی ئاسوودەییەوە وشەکانی ناخم هەڵڕشتو وتم:

کاتێك ئەکەومە نێو دونیای کتێبەوە، ئیتر دەڕۆمە نێو جیهانێکی مەعنەویو زۆر جیاواز تر لە چێژو خۆشییەکانی تر، بۆیە من لە ناخەوە پێتان دەڵێم تا دوا چرکەکانی ژیانم لێتان جیانابمەوەو هەمیشە ئێوە هاوئامانجی من دەبن لە ژیانمدا، هەروەها دەڵێم ئێوە تاکە هاوڕێی من بوون تا وەکو ئێستا.. لە داهاتووشدا هەر وا دەبن من دڵنیاتان دەکەم.

بزانن ئێوە ئەو هاوڕێ گەلەم بوون کە تاوەکو ئێستا پەشیمان نیم لە هەڵبژاردنتان، تا ئێستاکە نەم بینیوە تەنها جارێکیش لێم زویر ببن، هەرچەندە زۆر لە هاوڕێیانم بە هۆی هەڵەیەکی بچووکەوە لێم زویر دەبن.

بەڵام ئێوە!

ئێوە سەرەڕای ئەوەی کە دەتانزانی زۆرترین هەڵەو کەمتەرخەمیم هەیە، بەڵام هەمیشە ڕێگای ڕاستتان پیشانم داوەو زۆر بە باشی لێم تێگەیشتوونو هیچ کاتێك منتان تەنیا نەکردووەو هەمیشە هاودەمی ئەم ساتانەم بوون کە بە تەنیاییو بێداریو دەستەوەستان ئەمام..

ئێوەش بە گوێی مندا ئەتان چرپاندو دەتانگوت: (کلیلی گشت دەرگا داخراوەکان ئومێدەو مرۆڤی نائومێد مردووە)!

بۆیە ئێوە ئەم ئومێدو ئاواتو هێزەم بوون، کە لە قوڵایی ناخم هەڵقوڵانو ڕێگای ژیانی منتان ڕۆشنکردووە.

هەر بۆیە من ئەم دێڕە لە ناخی دڵەوە دەیکەمە دیاری بۆتان:

«لەو کاتو ساتەی ئێوەم ناسیوە، لە هەمان کاتدا خۆمم ناسیوەو کەسایەتی بوونی خۆمم دۆزیوەتەوە».

زانیم کە مرۆڤمو عەقڵم پێبەخشراوەو لە بەرامبەر ئەمەدا چەندین ئەرکو بەرپرسیارێتیم لە ئەستۆدایە، تەواوی ژیانو بوونایەتیم لە پێناوی ببەخشمو سەرکەوتن بە دەستبهێنم.

بەڵێن ئەنوەر

هاوڕێکەم

تۆ بۆ من گرنگی!

هاوڕێکەم با ئەمجارە پێنوسەکەم بۆ تۆ بخەمە کار، بۆ تۆ بنوسم، بۆ تۆ بدوێم، بۆ تۆ زاخی جەوهەری خامەکەم بڕێژم، بۆ تۆ ڕۆح بچێژم لە چێژا فەنا بم. ئیلهامەکانم ڕستەڕیز بکەم، هەستەکانم، ناخم، ڕۆحم، عەقڵم، مەعریفەتم، نەستم، عەشقم، عیرفانم... بخەمە خزمەتی تۆ، تاکو "ڕۆڵی هیجرەتی پایانی زستان بگێڕێ بەرەو منو بۆ من" تاکو ئەم هیجرەتەت وەربگرمو بەهار ببمەوە. هاوڕێکەم: بێ تۆ ناژیم، ژیانی بێ تۆ یەعنی تاریکی، یەعنی شومی ساردی تاڵی، میحنەت، مەینەت، مەرگ... من ژیانم دەوێ، نەك مەرگی بێ تۆ، من بارانی ناو گوڵدانی ئەمامم دەوێ، نەك ئاگری هیجرەتی دووری تۆ، من ئاوم دەوێ نەك ئاگر، تکایە مەمسوتێنە.

ئێستا لەوپەڕی پلەی گوزارشتا بۆ تۆ ئەدوێمو ناخم دەڕێژم «شعورو ویژدانم ببینە»! هەموو دروستکراوەکانی خودا دەهێنمە گۆو سکوتیان لەبار دەبەمو بە زمانی حاڵو پێنوسی دەستم دایان دەڕێژمو ڕستەکانیان پێ تەواو دەکەم. هاوڕێکەم: من ئێستا لە ناخێکدا دەژیم کە پڕە لە قسەو وشەو بۆچونی مرۆڤی جیاواز، من چۆن دەتوانم هەستو ئیرادەی گوزارشتم لە تۆدا تەواو بکەمو دەرگای وشەکانم بەسەر تۆدا دابخەم، کاتێك تۆ سەرچاوەی مەغزای دەربڕینەکانی منی، شعوری منی، ویژدانی منی، نەستی منی، ڕۆحو دڵو گیانی منی؟! تۆ کە دەروازەی دەروونم دەکەیتەوە، ئازارو مەینەتییەکانم لەسەر سووك دەکەی، سوکتر لە بۆشایی لە پووش لە هەوا لە کەفی دەریا، ئیتر من چۆن دەتوانم پێنوسەکانم بشکێنمو لاپەڕەکان بپێچمەوەو لە بێدەنگیدا تەنهایی تەی بکەم؟! من چۆن دەتوانم لەگەڵ نەسیمی سپێدەی تۆدا نامۆ بم، لەگەڵ بای ئیلهامبەخشی ئێوارانی تۆدا ناکۆكو دژ بمو بجەنگم؟ هاوڕێکەم: من دەمەوێ پڕ بە هەموو دونیا هاوارکەمو چی حەسرەتو ئێشو ئازار هەیە بە پێنوسەکەمدا دایبارێنمە خوارەوەو لاپەڕە سپییەکان بتەخشێنمو هێڵەکان بلەرزێنم، تاسەکان، ئازارەکان، سەختییەکان، خەمەکان، بڕەوێنمەوە.

کاتێك بۆ تۆ ئەدوێم وشەکانم شەپۆل ئەدەن بەناویەکداو ڕستەکانم وەکو لێشاوی ڕووبار درێژ دەبنەوەو گوزارشتەکانم لە ڕۆحەوە سەردەردێنن. لە تاوی تینو فشاری پەنجەکانمدا زۆر دەترسم لە ناکاو پێنوسەکەم بخنکێنم!

هاوڕێکەم تۆ بۆ من گرنگی، بۆ تۆ دووان لەگەڵ تۆ ژیان ئارامی بە ڕۆحم دەبەخشێ، ویژدانم ئاسودە دەکات، هەست بە تەنهاییو بێکەسی ناکەمو دوورم لە بارو قورسایی خەم، چونکە منو تۆ پێکەوەین، هاودەمو هاوڕێبازینو خاوەنی یەك بڕیارین. دڵمان ئاوێتەی یەکەو خەم تێکدەشکێنین. هاوڕێکەم: دەمەوێ پێکەوەبینو سەختییەکان پێکەوە ببڕین. دەستم بگرەو ڕێگە سەختەکانم بۆ نزیك بکەرەوە تاکو هەست بە میهرەبانیو وەفای تۆ بکەمو لە سایەی تۆدا وەکو مرۆڤێکی شکۆدار بمێنمەوە. هاوڕێکەم من لێرەدا دەمەوێ ئەودیوی پەڕەکە بۆ تۆ جێ بێڵم، تاکو تۆش بە گوزارشتەکانت ڕۆحم ئاسودە بکەیتو ئاسۆکانم نیشان بدەی، تەواوم بکەی، تەواوتر لە ئەستێرە، لە مانگ، لە ڕوناکی خۆر.

ئێستاش من بە خێراییەك کە خێراتر بێ لە کشانی ئەیزەکەکانی ئاسمان، ئەم پەڕەیە بەرز دەکەمەوەو دەڵێم: خودایە تۆ ئاگاداری کە من ئەم هاوڕێیەم خۆشدەوێ.

ترس، هۆکارێکە بۆ سەرکەوتن!!

بەربەستە ناوەکییەکان لە گەورەترین ئەو کێشانەیە کە مرۆڤ ڕووبەڕووی دەبێتەوە، یەکێکیش لە دیارترینی ئەو بەربەستانە ترسە، بۆیە لەوانەیە ئەم ناونیشانەی سەرەوەت لانامۆبێت! ڕەنگە بڵێی چۆن دەکرێت ترس ببێتە مایەی سەرکەوتنو بەرەوپێشچوونمان؟! ئاخر ترس سەرچاوەی بەدبەختیو نەهامەتیو شکستی مرۆڤەکانە!!

ڕاستە چونکە تا ئەو دەمەش کە باس لە ترس دەکرێت، بە هۆکاری شکستو دواکەوتن ناوزەد دەکرێت، بە دوژمنی مرۆڤ دەناسرێت، دەی کەوابوو مرۆڤ ڕقی لە ناوهێنانی وشەکەش دەبێتەوە، چ جای ئەوەی ترس بە هۆکاری سەرکەوتن بزانێت!!

ترس حاڵەتێکی دەروونی سروشتییەو لە هەموو مرۆڤێکدا بوونی هەیە، بەڵام بەپێی جۆرو بڕەکەی (ڕێژەکەی) لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێکی تر جیاوازە، کەواتە ژیان کردن بەبێ ترس مەحاڵەو ناکرێت، چونکە بە هۆیەوە مرۆڤ تواناکانی کەم دەبێتەوە بەرادەیەك کە لە جوڵەی دەخات، هەموو مرۆڤێك تارادەیەکی کەم ترسی لە ناخدا هەیە، ئەمەش بۆ بەرەودانێتی بە ژیان، چونکە بەبێ ترسێکی کەم، مرۆڤ ناتوانێت هەنگاوبنێ.

لەم پەڕاوەدا جۆرێکی جیاوازی ترس دەخەینەڕوو، کە ئەویش بریتییە لە ترسی سەرکەوتن!!

بۆ نموونە قوتابییەك ترسی کەوتنو مانەوەی هەیە لە تاقیکردنەوەکانی، گەر ئەمجۆرە ترسە بووە هۆی ئەوەی قوتابییەکە زێتر هەوڵبداتو گرنگیو کاتی زیاتر بدات بە وانەکانی، هەروەها وای لێبکات وریاترو ژیرانەترو وردبینتر مامەڵە بکاتو ئامادەگی باشتر بکات بۆ تاقیکردنەوەکانی، ئەوا ئەو جۆرە ترسە ترسی سەرکەوتنە، ترسی بەرەودانو بەرەوپێشچوونە، ترسێکە لە سوودی مرۆڤ کاردەکاتو خزمەت بە مرۆڤ دەکات. ئەمجۆرە ترسە سووتەمەنییە بۆ مرۆڤ، هەندێ لە مرۆڤەکان گەر ئەو جۆری ترسەیان تێدا نەبێت، ناتوانن هیچ کارێك ئەنجام بدەن، بۆیە ئەو جۆرە ترسەم ناوناوە ترسی سەرکەوتن، چونکە پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێت بۆ دەستەبەرکردنی سەرکەوتن!!

کاتێ ویستوومە بڕیارێکی گەورەو چارەنووسساز بدەم، هەمیشە ترساومو ترس دایگرتووم، چون بە خۆمم وتووە ئاخۆ دەبێت بڕیارەکەم ڕاستو دروست بێت؟! یان بە هۆی بڕیارەکەمەوە خۆمو دەوروبەرم دەخەمە ناو تەنگەژەی کێشەکانەوە؟! ئەو ترسە بۆتە یارمەتیدەرم لە دەرکردنی دروستی بڕیارەکەم، چونکە ترسەکەم بووەتە هۆکاری ئەوەی کە زیاتر کات بە خۆم بدەمو وردتر بیربکەمەوەو پەلە نەکەمو گشت لایەنە ئەرێنیو نەرێنییەکانی بڕیارەکەم بزانم، دوای شیکردنەوەو هەڵسەنگاندن ئینجا بڕیار بدەم.

یان کاتێ خەریکی ئامادەکردنی پڕۆژەیەکی گەورەین لە ژیاندا، لەو کاتەدا هەست بە جۆرێك ترس دەکەین، ترسی ئەوەی کە ئایا دەبێت سەرکەوتن بەدەستبێنین، یان ئەوەی ڕووبەڕووی شکستێکی مەزن دەبینەوە؟!

ئەگەر ئەو ترسە مرۆڤ والێبکات ئامادەگی بۆ خراپترین گریمانە بکاتو ڕێو شوێنی پێویست بگرێتەبەرو پلانی تۆکمە دابنێت بۆ ڕووبەڕووبونەوەی هەلو مەرجە سەختو دژوارەکان، ئەوا دیارە ترسێکە لەبەرژەوەندی مرۆڤ کاردەکات، وەلێ ئەگەر هەمان ترس بووە هۆی ئەوەی مرۆڤ پەشیمان بکاتەوە لە بەدەمەوەچوونی پڕۆژەکەی!! ئەوا ترسی شکستە، ترسان لە شکست هەر سەرەتا شکست دەکاتە دیاری مرۆڤ پێش دەست بەکاربوونی!!

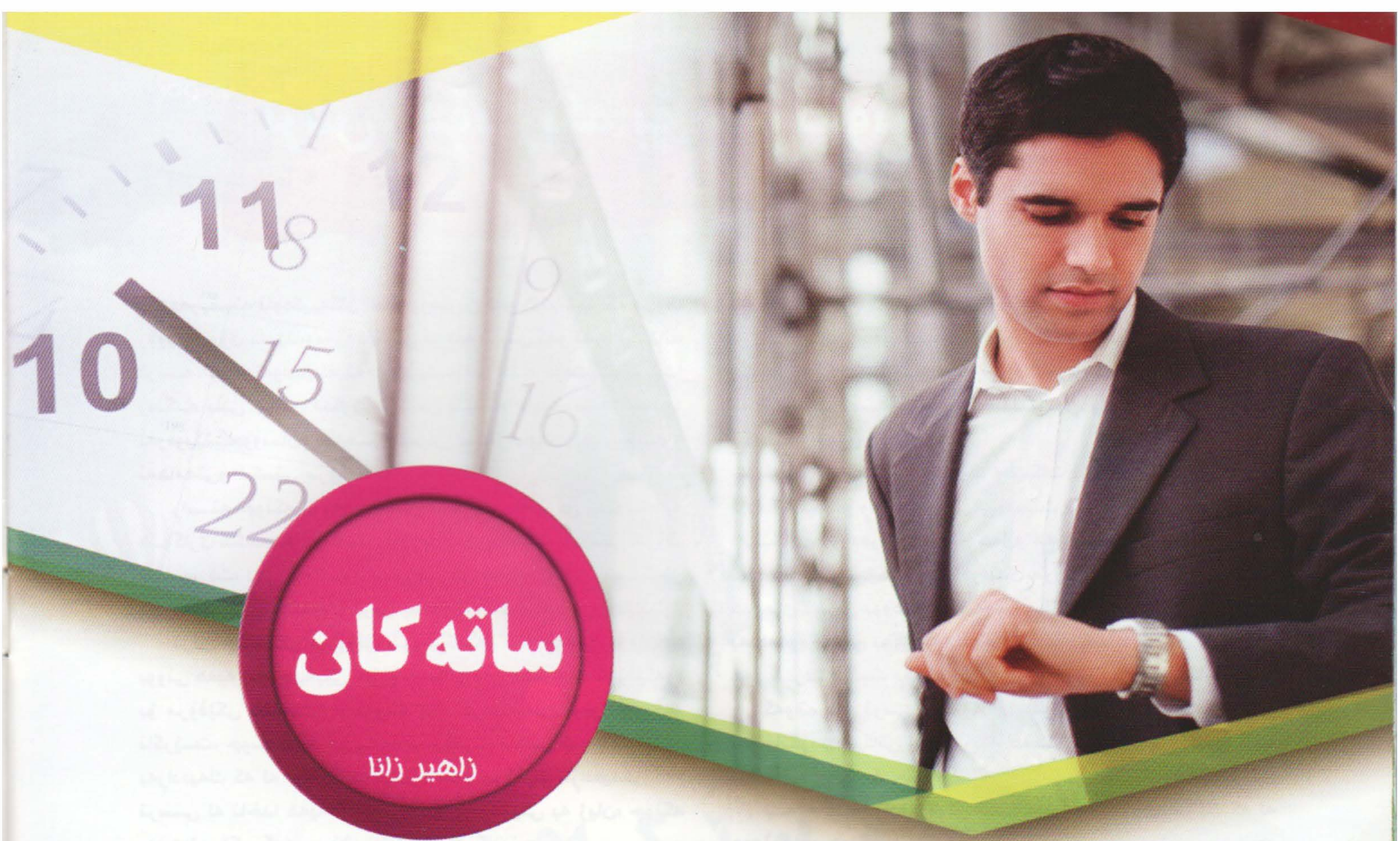
کەواتە هەر ترسێ بووە مایەی هەوڵی زیاتر، گرنگیدانی زیاتر، تەرخانکردنی کاتی زیاتر، زێتر هەستیاربوونو وردبینتر، ئەوە بزانە ترسی سەرکەوتنە!!

بەڵام گەر ڕادەی ترس لە مرۆڤدا گەیشتە ئاستێك کە لە هەوڵدانو هەنگاونانی خستو وای لێکرد دەست لە ئامانجو خەونەکانی هەڵبگرێت، ئەوا ئەو جۆرە ترسە خراپترین جۆری ترسە کە بەرۆکی مرۆڤ بگرێت، ترس هەرکاتێ گەییشتە ئەو ڕادەیە، ئەوا مەترسی زۆر گەورە لەسەر ژیانی مرۆڤ دروستدەکات، بە جۆرێك ڕەنگە ببێتە هۆکاری لەدەستچوونی دۆستانو ئازیزانو خۆشەویستان، بە واتایەکی تر دەکرێت ترس ببێتە ڕفێنەری ئەو شتانەی کە خۆشمان دەوێن، وەکو دکتۆر ئیبراهیم فەقێ دەڵێ: "دەگونجێ ئەوە لە دەست بدەیت، کە دەترسیت لە دەستی بدەیت."

ئەو کاتە ترس زاڵ دەبێت بەسەر مرۆڤدا کە ڕادەی ترسەکە بەرز بێت، وەلێ ئەگەر ڕادەی ترس کەمتر بێت، توانای مرۆڤ زیاتر دەبێت بۆ زاڵبوون بەسەریدا، بەمەش مرۆڤ وادەکات کە ترس لەبەرژەوەندی کاربکات، نەوەك لەدژی!!

کەواتە دەکرێت ترس ببێتە هۆکاری سەرکەوتنو گەشەسەندنو بەرەوپێشچوونی مرۆڤ، بەو مەرجەی ڕادەی ترس کەم بێتو ترسێکی سروشتی بێت، هەروەها دەگونجێت ببێتە مایەی تیاچوونو شکستهێنانو سەرەوژێرکردنی ژیانی مرۆڤ، گەر هاتوو مرۆڤ بوو بە دیلی ترسەکانی!!

ئارام نەبی محمود



ساتەکان

زاهیر زانا

ساتەکان، پێکهێنەری تەواوی ژیانو مێژوو، بوون، هەڵوێست، مانو مردن، باشو خراپ، پەسەندو ناپەسەند، تاریکو ڕوون، بردنەوەو دۆڕان.... زۆرێک لە دوالیزمەکانی ژیانی بوونەوەر پەیوەستە بە ساتەکانەوە، ساتێک دڵخۆشو ساتێک دڵتەنگ، لە نێوان خۆشیو دڵتەنگیدا ئەوەی هەیە تەنها ساتێکە! لە نێوان بردنەوەو دۆڕاندا جیاوازی تەنها ساتێکە! لەنێوان ڕزگاربوونو تیاچوندا جیاوازی دیسان ساتێکە! ساتێک کە هێندە کەمە ڕەنگە هەرگیز بیرمان لێ نەکردبێتەوە، کەمتر لە هەناسەیەک، یەک لەسەدی چرکەیەک، یان ڕەنگە بە خێرایی ئەو بیرەی کە بە مێشکماندا دێت، ڕەنگە ئەو بیرە خێرایەی کە کەمتر لە چرکەیەکی پێدەچێ، ڕەنگە کارێکی هەڵەی مرۆڤ بگۆڕێت بۆ کارێکی ڕاست، یان کۆڵنەدان لە ساتێکدا دۆڕان بگۆڕێت بۆ بردنەوە!

بەڵێ بینای ژیانمان لە کۆمەڵێك ساتی گرنگ پێکهاتووە، لە ساتێکدا هاتینە دنیا ئێمە دەگریاینو دەوروبەر پێدەکەنین، گرنگیشە کارگەلێك بکەین ساتی گەڕانەوەمان ئێمە پێبکەنینو دەوروبەرمان بۆمان بگرین، ساتێك بووەستەو ساتێك بیربکەرەوەو ساتێك بڕیاربدە، ساتی بڕیاردانت ڕەنگە ببێتە هۆی دیاریکردنی تەواوی ڕێڕەوی ژیانتو داهاتوت بگۆڕێ، ساتێك کە دەرفەتێك دێتە ڕێتو دەیقۆزیتەوەو بە هۆیەوە دەگەیتە ئاواتو خەونەکانت، ساتێك دەستی هاوکاری درێژ دەکەیتو دەبەخشیتو دەبوریت، ساتێك بە ئارامی پیاسەیەك دەکەیتو پشویەك دەدەیت بە ڕۆحو جەستەت، ساتێك دەنووسیتو دەخوێنیتەوە..

دەبینین ژیانمان بریتییە لەچەند ساتێك، بردیەوە ئەوەی ساتەکانی بەسانایی بە هەدەر نەداو سەرکەوت، ئەوەی لە ساتی شکستدا بێ هیوانەبوو، لە ساتی سەرکەوتندا لە خۆبایبوونو شانازی بێ ئاگایان نەکرد، بەختەوەربوو ئەوەی بۆ ساتێکیش دڵی پڕ نەکرد لە ڕقو کینەو بەرامبەر کەسانی تر سینە سافو گومانباشبوو، سەربەرزبوو ئەوەی لە ساتی پێویستدا چوو بەدەم هاوڕێیەکەیەوەو لە ساتێکدا پەژارە دایگرتبوو، خەمەکانی ڕەواندەوە، گەورەیە ئەوەی ڕاستگۆو حەقبێژە لە ساتێکدا لە بەرژەوەندی خۆشی نەبێت...

ساتەکان بەنرخترین سامانی مرۆڤ، دەکرێت بە باشترین شێوە وەبەرهێنانی تێدا بکەینو کەڵکیان لێوەربگرین، بێگومان ڕێزگرتنیان ڕێزگرتنی ژیانەو بەکەمزانینیان گڕ بەردانە لە بەنرخترین شت کە تەمەنی مرۆڤە!

تۆش هەوڵی جوانکردنی ژیانت بدە بە ڕێزگرتنی ساتەکانی! درێژە بە ژیان بدەو سودی زیاتری لێوەربگرە بە (وەبەرهێنانی) ساتەکانی، نرخی ساتەکان بزانە وەك ئەو ساتەی کاتێك تیشکی ڕۆژێکی نوێ هەڵدێتو دەرفەتێکی ترمان پێدەبەخشێت، چەند ساتێکی جوانە کاتێك کەسانێکت لە دەورن کە خۆشیان دەوێیتو ئامادەن خۆیانت بۆ بەخت بکەن، چەند ساتێکی بەنرخە کاتێك دایكو باوکت لێت ڕازینو دوعای سەرفرازیت بۆ دەکەن، چەند ساتێکی جوانە کە ڕاستگۆیانە بۆ دەوروبەرت پێ بکەنیتو ئەوانیش هەمان هەستت پێ بدەنەوە، چەند ساتێکی جوانە کە داوای لێبوردن دەکەین لە هەڵەکانمانو سوپاسی ئەو چاکانە دەکەین لەگەڵماندا کراونو ئەو ئەمانەتانە دەپارێزین پێمان دراون، چەند جوانە ئەو ساتەی هەست بە ئازاری نەخۆشێك بکەیتو دەستبهێنی بەسەری بێ باوکێکداو دەستی نابینایەك بگریو کەلوپەل بۆ پیرەمێردێك هەڵبگری، چەند جوانە ئەو ساتانەی لەگەنجیدا بیری پیریت هەبێو لەپیریشدا ئارامی خۆت بپارێزی، چەند جوانە لە ساتی توڕەبوندا دان بەخۆدابگری...

هەموو ئەم ساتانە بە تۆوە جوانـنو تۆش بە ئەوانەوە، هەموومان بەبێ ئەو ساتانە هیچ نین، چونکە ئەوان مانا پێدەری بوونمانو سوتەمەنی ماشێنی ژینمانن، هەربۆیە بەئومێدەوە بژیو دڵنیابە ئایندەیەکی ڕۆشنتر لە ڕێیە ئەوەی لەسەر منو تۆیە هەوڵی زیاترو کۆڵنەدانو سودوەرگرتنە لە ساتەکان، چونکە دواجار تەمەنو کارو ڕێزو بەهای ئێمە ئەو ساتانە دیاری دەکەن، وەك چۆن دەریاکان لە دڵۆپ پێکهاتوون!

ئافرەت لە نێوان

مێژوو سیمبوڵدا

شاگوڵ عوسمان

* لە هیجرەتی تەمەنی زەمەنێکدا، کە هەموو ژیانی پێشەوایەك بۆ سەفەرو حەقو ڕاستیو دادپەروەری تەرخان کرابوو، من لە سەرەتاکانی ژیانی حەقدا، بەوم گوت: تۆ ئەی هاوسەری شیرینم، تۆ نانی هەژار دەدەیتو بەزەییت هەیە بۆ منداڵی بێ باوكو لە نێو خەڵکیدا بەڕاستگۆ ناسراویتو دەستی ئاشتەوایت لە ڕووی هەموو کەس لە پێشترەو تۆ ئەو کەسەی دەتوانی ببیتە پێشەوای ئوممەتەکەت، تۆ ئەو خۆشەویستەی خوایت، پەیامێکت پێیەو من دڵنیام خودا لەگەڵ تۆیە، لە پشتیوانی ئەودا تەنها ڕوومالی حەقی ڕاستییەکانم نیشان ئەداو لە حەسرەتی مانەوەی ڕێبازیدا، من زیاتر داکۆکیم بۆ دەکرد، دەهاتەوە لە ئەشکەوت، من دەبوومە پاڵپشتێکی تری لە پاڵ باڵی حەقی ئەو ڕاستییەدا. تاهات لە نێو حوزنی تەنیایی خۆیدا تەنها من هەبووم، تا وای لێهات، لە نزیکی دەستە خوشکەکانیشم ئەو پێشەوایە هێشتا سەبووری بۆ من دەهات، لە گەڕانەوەی بۆ ماڵی خودا، پێشەوا دانیشتنی لەگەڵ هاوسەفەرێکی من بەبێزەو ڕێبواری خۆی پچڕاندو لە نێو یادەوەری مندا پیادەی ڕێبواری خۆی دەکرد...

* بەدیار ڕووخسارمەوە خەیاڵی پیریم بردییەوە، تاگەیشتمە ئەوەی لە کاروانێك بە جێمام، دوای گەڕانەوەم گوێم پڕبوو لە قسە، زمان لە هەڵبەستراووی ژیانم داخ کرابوو، گەرم گەرم لە پشکۆی گومان بۆ من، تا دەهات لە کۆڵانەکان ژنانی تر دەی چرپاند بە گوێی تردا، پیاوەکان مەجلیسیان لە من پڕ دەکرد، ئەوی تریان شیرینیان بەمن دەخوواردەوە، تا گەیشتمەوە قاپی بەر ماڵی خۆم، خۆم لە زۆر شوێن بەجێماووی بینی، هەرچەندم دەکرد فریای کۆکردنەوە نەدەکەوتم، کاتێ لە ئاوێنەم ڕووانی هیچ شتێکم نەبینیو تەنها حوزنی خۆمو هاواری گریانی من، دەبێ چی بێت من لەوێ جیمابێتم، قورئانم وەك کۆرپە گرتە باوەشو ئومێدم بە زاتی خودا بەست، کە پاکیزەبوونی خۆم دەوێت لە زاری دارەکانەوە، یان باڵندەکان، یان لە نزیك خانەی خۆی، یان لە ڕێی بەرماڵی دڵی من کە هەستم دەکرد جێیەك نەماوە بۆ من، تەنانەت زەویش منی لێ زەوت کراوەو بێگانەم بە خۆڵی پێشینەی ئەو، لەلای هەموو کەس من هەبووم، بەڵام من لە لای هیچ کەس جێم نەدەبووەوە، تەمەنی نزام گرتە بەرو تا دەهات سەبووری منو گومانی ئەوان بەجارێ ڕەوییەوە، منیش لەسەفەری هەق جێم بووەوە.

* لە نێو بەرزاییەکانی تەمەنم لە باڵەخانەی پڕ لە نازم، لە شانەی قژی ئەوی تر، ڕۆژانێك بوو گوێم لە وشەی حەق بوو، چەند دەمهێناو دەمبرد هیچم نە دەدوورییەوە، من وەك هەژارێك دەژیام، چونکە هێزی حەقم هەبوو بەرامبەر پیاوە دەوڵەمەندەکەم، کە خۆی بە هەموو شتی من دادەنا، تەنانەت هەموو خەڵکیش، لە کەوتنە خوارەوەی تاڵ تاڵی قژمدا، بیری ناوی خوام کردەوە، گریام کە من لەم هەموو کۆشکە دەربێنێت بە سادەیەکی پڕ لە غوربەت لە دونیادا، لە مەقامی بەهەشتدا ماڵێکم بۆ دروست بکات، تاچیتر بێ شانەو ئاوێنەی ڕووی خۆم نەبم، من وەك شاژنێك بووم، لە دەستی کەنیزەکێکی منداڵ وانەکانی خودا فێربووم، هەرچیم ویست بۆ ڕەزابوونی خودا بیکەم نەك بۆ دەستکەوتی چاوچنۆکی ئەوانەی

هەست بە بوونی تۆ ناکەن، خودا لە ناخی مندا، کە ئەوە منم توانیم ڕێگای پڕ لە سەروەریو نوورم دۆزییەوە لە ماڵی فیرعەونەوە بەرەو ماڵی خۆم، کە تاکە ماڵە لەلای خوا جێم کراوەتەوە.

* کچۆڵەیەکی بچکۆلانە بووم، لە نێو پایەکانی ماڵی خوای گەورەبووم، لە نێو تیروپشکێك جیاکرامەوە، بە نەزەرێك هاتمە دونیا کە دایە فێری وەفای کردم، چونکە من وەرگیراوی لای خودا بووم، ماڵم پڕبوو لە ڕزقی جوانو پاك، پاك وەك خۆم، لە میوانداری پیاوێکی حەکیمدا بە کرانەوەی ڕزقم کە خودای باڵادەست خاوەنێتی سەرسامم کرد.. سەنگینی خۆم، وردە وردە، بەرەو زیادبوون دەچوو، تا گەیشتەوە ماڵی خودا، تابێت منی زیاتر ڕادەگرت لە ماڵی خۆیدا، لە گەڕانەوەم بە چنگێ خورماو باوەشێك لە هەق، منی ڕاپێچی ناو کۆڵانەکان کرد، تاگەیشتمە ئەوەی لەنێو غوربەتدا خۆم ببینمەوەو ئەوەی هەیە لە باوەشمدا پاکیزەیی من بسەلمێنێت..

* لە غەریبی خۆم بە خودا لە گوزەری تاوانی خۆم ئاشنایيم دروستکرد، تاگەیشتم بەوەی بینایی لە دەست بدەم، لە پێناوی خۆشەویستی، خۆشەویستی خودا، کاتێك گەیشتمەوە هیچ خەرمانێکم نەبوو، تەنانەت مشتێ گەنم لە بۆ وەرزی داهاتوو، گەڕانەوە نەبوو بۆ من، بەڵکو دۆزینەوە بوو، وام بیردەکردەوە هەمیشە مرۆڤ پێویستی بەگەڕانەوە نییە، چونکە شتێك نییە بۆی بچێت، بەڵکو پێویستی بە خاڵێکی وەرچەرخانە، پێویستی بە دۆزینەوەی هێڵێکە تا بەڕاستی بژیت، بەڕاستی لەگەڵ ژیان گوزەر بکەیت، گەر بە نابینایی فکرو چاوو بوو بێت، تاوای لێهات لە پیرێکی بەساڵاچوو، بە ئومێدێکی گەنجەوە چووم بەرەو تاكو تەنهاو توانای خودا، هەر لە وێدا چاوەڕێم بوو هەموو ژیان، تا قاپییەکانی خەونی ڕاستەقینەی ژیانی من.

* لە نێو هەرسیمبوڵێکدا دەمێنێتەوە، دڵنیابە باشترین مێژووت دەبێت، تەنها ڕێگەچارە هەوڵدانە!!!

هەمووومان لە خەمی ئەوەداین تەندروستیمان باش بێت، لەشساغ بینو لە نەخۆشیو ناخۆشی بەدووربین، دەمانەوێت لە ژینگەیەکی پاکو ئارام، لە ژێر ئاسمانێکی ساماڵدا، لە کەشێکی فێنکو سەوزاییەکی قەشەنگدا بژین، هەناسەی پاك هەڵمژین، لەوەها شوێنێکدا ماڵەکانمان دروستبکەین، بە کورتی ژینگەیەکی خاوێنو سەوز.

ئایا دەکرێت لە ژینگەیەکی خاوێندا بینو ژینگەی ماڵەوەمان ناخاوێن بێت؟! بەڵێ گرفتەکە لێرەدایە، شێوازی نەخشەی خانوو لەگەڵ شێوازی ژیانی ئێمە کاریگەری هەیە لەسەر ژینگەی ماڵەکەمان، بەداخەوە زۆرینەی خەڵکی ماڵی شێوە سندوقی دروستدەکەنو جێگەیەك بۆ سەوزایی لە ماڵەکەیاندا ناهێڵنەوە، لە کاتێکدا هەبوونی سەوزایی پێویستیە، چونکە مرۆڤ بە بینینی سەوزایی دەروونی ئارام دەبێتەوەو هەوای پاکو شێدارمان پێدەبەخشێت.

دەرگاو پەنجەرەکان لەسەرخۆمان دادەخەینو ماڵەکانمان کون بڕدەکەین، بە جۆرێك هەوا ئاڵوگۆڕ نابێت، ڕەنگە هەوای دەرەوە خاوێن نەبێت، بەڵام زۆرن ئەو ماڵانەی هەوای ژوورەوەیان چەندین جار لە هەوای دەرەوە ناخاوێنترە! بەلاتەوە سەیرنەبێت، تۆ کاتێك هەستی پێدەکەیت لە ڕۆژێکی زستاندا دەچیتە ژوورەوە، یان کەسێکی تر دێتە ژوورەوە هەست بە بۆن ناخۆشیو تەنگەنەفەسی دەکات، زۆپا، یان ئاگری مەتبەخ ئیش دەکات، ئۆکسجینی ژوورەکە بەکاردەهێنێت، واتە تۆ هەوایەك هەڵدەمژیت ڕێژەی ئۆکسجینەکەی کەمترە لە هەوای دەرەوە، حاڵەتێکی تر کە هەستی پێدەکەین پاش گەڕانەوەمان لە سەفەرێکی چەند ڕۆژی دەرگای ماڵەکە دەکەیتەوە هەست بە قەتیس بوونو بۆن ناخۆشی هەوای ماڵەکە دەکەیت، بە تایبەتی کاتێك دەرگاو پەنجەرەکان داخرابن، بۆیە هەموومان هەوای دەرەوەمان پێ باشترە لە هەوای شوێنێکی داخراو، بیرت نەچێت ڕۆژانە دەرگاو پەنجەرەکان بکەرەوە با ماڵەکەتان بۆنی خۆش بێت.

دەرگاو پەنجەرەی پلاستیکی، بۆیاخی ناوماڵ، مادده پاککەرەوەکان، فەرشو مۆکێتو قەنەفە، نامێرە کارەباییەکان بە هەموو جۆرەکانییەوە، بۆنخۆشکەری ناوماڵ.هتد، بەدەرکردنی هەندێك گاز دەبنە هۆی پیسبوونی هەوای ماڵەکانمان، ئەم مادده کیمیاییانە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی هەستیاری جۆراوجۆر (حەساسیە) لەگەڵ ئەنفلوەنزا زیاد دەکەن، بۆ چارەسەری ئەم گرفتە دەتوانیت هەندێك ڕووەکی بەرسێبەر لە ماڵەکەتدا پەروەردە بکەیت، چونکە ئەم ڕووەکانە گازی ئۆکسجینمان پێدەدەنو هەوای ماڵ لە ماددەکیمیاییەکان پاك دەکەنەوە، وەك گازی فۆرمەڵدیهاید، ئەم گازە کێشەی زۆر بۆ کۆئەندامی دەمارو کۆئەندامی هەناسە دروست دەکات، هەروەها ئەم ڕووەکانە کرداری هەناسەدان ئاسان دەکەن بۆیە بۆ کەسێك تەنگەنەفەس بێت زۆرباشە.

ڕووەك لە ڕێی ئارەق کردنەوە هەندێك ماددەی ورد دەردەدات دەتوانێت مادده ژەهراوییەکان هەڵبمژێتو تۆزو میکرۆب لە هەوادا کەم بکاتەوە، ئەم ڕووەکە سەوزانە کاریگەری شەپۆلی کارۆموگناتیسی کەم دەکەنەوە، بەتایبەت ئەو شەپۆلانەی لە تەلەفزیۆنو کۆمپیوتەرەوە دەردەچن. ئەوانەی گەڵاکانیان گەورەیە ڕادەی شێ لە ماڵدا بەرزدەکەنەوە، تا ڕێژەی ڕووەك زیاتربێت هەناسەدان ئاسانتر دەبێت لە ماڵدا، لە هەمانکاتدا توندی کێشە تەندرووستییەکان کەم دەکاتەوە وەك: هەوکردنی قوڕگ، دڵ تێکهەڵاتن، پژمین، سەرئێشەو زیپکە.

هەبوونی ڕووەك کاریگەری هەیە لەسەر تەندروستی دەروونیمان: دەبێتە هۆی تەرکیزو چالاکیمان زیاد دەکات، کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ، ماندویەتیمان لادەباتو هۆکارە بۆ داهێنان. باشترین بەڵگەش ئەوەیە کاتێك کەسێك چەپکێك گوڵت پێدەبەخشێت، چەندە پێی خۆشحاڵ دەبێت.

ناوی گرنگترین ئەو دە (١٠) ڕووەکەی کە دەتوانن ماددەی ژەهراوی هەڵمژنو هەوا خاوێن بکەنەوە لەلایەن (ناسا) وە بڵاوکراونەتەوە. ئەم ڕووەکانە لە کوردستاندا زۆربەیان دەستدەکەون، ڕووەکەکانی تریش زۆرینەیان باشن، بۆیە ئەگەر ئەم ڕووەکانەتان نییە دلگران مەبن، دەتوانن لە ئینتەرنێتدا بە دوای وێنەی ڕووەکەکاندا بگەڕێن لە ڕێی ناوەکەیانەوە:

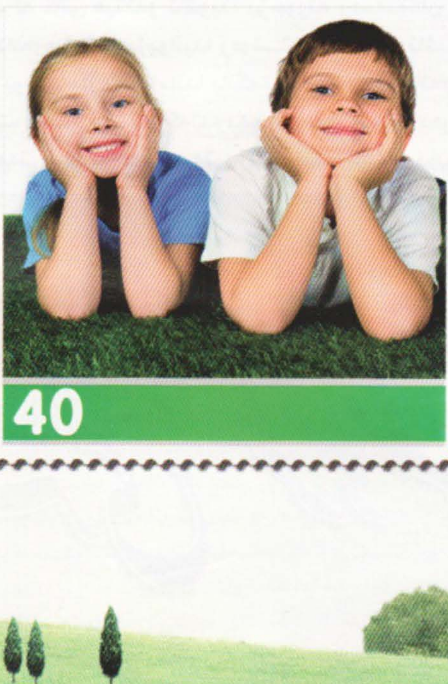
١. خورمای ئەریکا **The Areca Palm**
٢. خورمای السیده **The Lady Palm**
٣. خورمای حەیزەران **The Bamboo Palm**
٤. تین المطاط **The Rubber Plant**
٥. الدراسینا **The Dracaena**
٦. اللبلاب الانجلیزی **English Ivy**
٧. خورمای بچوك **The Dwarf Date Palm**
٨. الفیکس **The Ficus Alii**
٩. السرخس **The Boston Fern**
١٠. زنبق السلام **Peace Lilly**

جەلال عەبدوڵا حاجی

پەروەردە

38

39


40

42

ژیان فێری کردم ٧

ژیان فێری کردم

مرۆڤی ژیر ئاگر دەکاتەوە تا خۆی پێ گەرم بکاتەوە، مرۆڤی نەزان ئاگردەکاتەوە بۆئەوەی خۆی پێ بسوتێنێت..

ژیان فێری کردم

بۆ بەدەستهێنانی پلەو پایە هیچ پەلە مەکە، چونکە ئەگەر تۆ شیاوی ئەو پۆستە بیت دڵنیابە زەمانە پێت دەبەخشێت، ئەمڕۆنا سبەی، خۆئەگەر شیاو نەبیت بەو پۆستو پلەو پایە، ئەوا نیگەران مەبە کە پێت نەبەخشراوە، بۆ ئەوەیە کە کەموکوڕییەکانت دەرنەکەوێت.

ژیان فێری کردم

پارێزگاری لە ئەدەبو ئارامیم بکەم لە پێنج شوێندا، لە جێگەی خواپەرستی، کۆڕی زانیاری، چاوپێکەوتن لەگەڵ گەورەکاندا، قسەکردن لەگەڵ زاناو خاوەن پلەوپایەدا، لە مامەڵەکردنم لەگەڵ نامۆو ڕێبوارانداا..

ژیان فێری کردم

لە چوار شوێندا خەمبارو نیگەران مەبە، لە سەفەر لەگەڵ هاوڕێکەتدا، لە بێداری لەگەڵ براکەتدا، لە یاریو گاڵتەو گەپ لەگەڵ خێزانو منداڵەکانتدا، لە ساتەکانی دڵخۆشی لەگەڵ ئەو کەسانەی متمانەت پێیانەو هاودەمو هاوکارتن.

ژیان فێری کردم

زانست بریتی نییە لەوەی نەزانراوەکان بزانیت، بەڵکو بریتییە لەوەی سوود لەو زانیارییانە وەربگریت کە دەیزانیت.

ژیان فێری کردم

لە کاتو ساتی نەخۆشیدا نیعمەتی لەشساغی دەزانین، بەڵام لە تەندروستیدا ئازارو ناڕەحەتییەکانی نەخۆشی لە یاد دەکەین.

ژیان فێری کردم

لەبەرامبەر مافی براکانتدا کەمتەرخەمی مەنوێنە بە مەبەستی خۆشەویستیت بۆیان، چونکە ژیان بەخشینو وەرگرتنە، لە بەرامبەر مافی پەروەردگارتدا کەمتەرخەمی مەنوێنە، بەو هیوایەی خودا ڕەحمی زۆرە، چونکە چاوەڕوانی چاکە لەگەڵ خراپەدا نەریتی کەسانی کەم عەقڵە، چاوەڕوانی ئەوە مەکە لە خوشکو براکانت کە لە پاداشتی چاکە چاکەت لەگەڵدا بکەن، چونکە کەمتەرخەمی لە سروشتی مرۆڤە، بەڵام لە پەروەردگارت چاوەڕوانی بکە، کە پاداشتی چاکەت زیاتر لە چاکەکەت بداتەوە، چونکە لە تەرازووی خوای گەورەدا پاداشتی چاکە تەنها چاکەیە..

ژیان فێری کردم

ئەزموون بەهرەو زیرەکیت پێدەبەخشێت، کەموکورتیو خراپەکانت دەسڕێتەوە، بینایو دووربینیت زیاد دەکات، پشوو درێژیو ئارامیت پێدەبەخشێت، مرۆڤی ژیر دەکاتە حەکیمو دانا، مرۆڤی حەکیم دەکاتە فەیلەسوف، ترسنۆك دەکاتە کەسێکی ئازاو بوێر، چرووك دەکاتە بەخشندە، دڵە بێهێزو لاوازەکان بەهێز دەکات، دڵڕەقەکان نەرمو نیان دەکات، بەڵام هەر کەسێك سوودی لە ئەزموونەکانی وەرنەگرت، ئەوە ئەزموونەکەی دەبێتە هۆی گومڕابوونی، خراپە لەسەر خراپە دەکات، ئەوە کەسێکی نەزانو بێ سوودە.

ژیان فێری کردم

لە ناڕەحەتیو گرفتەکانی ژیاندا، سروشتە ناپاکەکان ئاشکرا دەبن، لە کاتی فیتنەو ئاشوبدا بۆچوونە ڕەسەنەکان ئاشکرا دەبن، لە دادەوەریو ناوبژیوانیدا ڕەوشتە جوانەکان ئاشکرا دەبن، لە کاتی بوونیماڵو ساماندا بانگەشەی وەرعو خۆنەویستی ئاشکرا دەبێت، لە شانو شەوکەتدا بەخشندەیی ڕەسەن دەردەکەوێت، لە ناڕەحەتیو تەنگژەدا برایەتی ڕاستەقینە ئاشکرا دەبێت.

پشووی هاوین تەواو بوو!

مامۆستایانی ئازیزو قوتابیانی خۆشەویست.. پشوی هاوین تەواو بوو، ئافەرین بۆ ئەو قوتابییەی کە پشووەکەی بێ هودە بەسەرنەبرد، پەرەی بە تواناکانی دا، بەشداری خولەکەکانی کرد، دەستخۆشی بۆ ئەو مامۆستایەی دڵسۆزانە لە هەوڵی بەرەو پێشبردنی لایەنی مەعریفیو زانستیدا بوو، هەوڵی ڕۆشنبیرکردنی خۆی دا، بۆئەوەی کارامەتر بێت..

قوتابی خۆشەویست.. کە دەڵێین ئەم ساڵی خوێندن بە زار ئاسانە، کات خێرا تێدەپەڕێت، بۆیە تۆ پشت بەخودا ببەستەو پەیڕەوی ئەم خاڵانە بکە پشت بە خوا نائومێد نابیت:

١- زۆر حەز لە پیشەکەت بکەو ڕەغبەتت بۆی هەبێت.

٢- پلانی گونجاو دابنێ بۆخۆت.

٣- ئامانجت دیاری بکە.

٤- هەوڵی تەواوی خۆت بدە.

٥- ئیرادەی بەهێزت هەبێت.

٦- لێزانیــن زۆر گرنگـە لە هەموو کاتێکدا (پێویستە مەعلوماتی تەواوت هەبێت).

٧- متمانەی تەواوت بە خۆت هەبێت.

٨- لە هەمووی گرنگتر جێبەجێکردنی ئەم خاڵانەیە.

پیشەکەت خۆشبووێت، چونکە گەر خۆشت نەوێت، ناتوانی سەرکەوتوو بیت، بەشەوقو زەوقەوە کتێبەکانت بخوێنەرەوەو دەرخی مەکە لێی تێبگە، لە کاتی سەعیکردندا باهەستو هۆشت لای کتێبەکەت بێت، کاتی زیندوو هەڵبژێرە بۆسەعیکردن، مامۆستاکانت خۆشبوێتو ڕێزیان بگرە، وەك کەسە ئازیزەکانی خۆت، وەڕەسو بێتاقەت مەبە لە قوتابخانە، باوەڕ بکە سات گەلێکی زۆر جوانو فەشەنگە لە ژیانتدا..

مامۆستای خۆشەویست.. ڕۆژانو سەردەمی قوتابییەتی خۆت لە یاد بێت، بەو شێوازە مامەڵە لەگەڵ قوتابییەکانت بکە، کە پێتخۆشبوو ئاوا مامەڵەت لەگەڵدا بکرایە، بۆ خۆت باش دەزانیت بە تەنها زانیاری پرۆگرامەکانی خوێندن بەس نییە، لەبەرئەوە پێویستە هەوڵی تەواو بدەیتو زانیاری دەرەکیت زیاتر بکەیت، تکایە زمانی زبرو توند بەکارمەهێنە، دڵنیابە زمانی نەرمو نیان کاریگەری پۆزەتیفی دەبێت، وەك کەسە ئازیزەکانت مامەڵە لەگەڵ قوتابییەکانت بکە، جیاوازی لە نێوان قوتابییەکاندا مەکە، هەموویان وەك یەك مرۆڤنو هەستو سۆزییان هەیە، هەوڵ بدە قوتابییەکان خۆشییان بووێت، چونکە گەر خۆشییان ویستیت گوێڕایەڵت دەبن.. مامۆستاگیان قوتابییەکانت بکە بە عاشقی کتێبەکانی قوتابخانە، بە تەنها نمرە گرنگ نییە، با قوتابییەکت نمرەیەکی بەرزی هەبێت، بەچی ئەچێ گەر دوای تاقیکردنەوە پرسیاری لێکرا نەیزانیو تەنها بۆ تاقیکردنەوەو بە دەستهێنانی نمرە هەوڵی دابێتو دەرخی کردبێت..

مامۆستایانو قوتابیانی ئازیز.. پێکەوە هاوکاربنو هەوڵبدەن کە ئەمساڵی خوێندن ساڵێکی لێوان لێو لە ئیبداعو داهێنانو بەرەوپێشچونی پرۆسەی پەروەردە بێت.. ساڵێك بێت کە بۆ هەمیشە ئیتر سستیو تەمەڵی وەلابنرێت، لە قوتابخانەکانی کوردستانی ئازیز.

ڕۆشنا صالح

و: بەرهەم قاسم محمود

ڕۆژێک فێری بێدەنگی بووم..

ڕۆژێــک فێــری بێدەنگی بــووم، وا بێدەنگ بــووم لەوانە بوو هەتا هەتایە بێدەنگ بم، چونکە بێدەنگی لە دونیا بچوکەکەی مندا شـێوازی پەیوەندی منو باوکم بوو، باوکم ئێواران بە ماندوویی دەگەڕایەوە.

من ئەمڕۆ لە ماڵــەوە بێزار بووم، چاوەڕێی هاتنەوەی باوکم بووم، باوکم هەر کە هاتەوە یەکســەر باوەشــم پیاکردو ویســتم یاری لەگەڵدا بکەمو باوکم باوەشــی کردمو ماچی کــردمو وتی دەی بچۆرە ژوورەکەی خۆت. کە نانخواردن دەستی پێکرد دایکم بانگیکردمو ئەم جارەش لەگەڵ باوکمدا بە یەك گەیشــتینەوە. ئەوان کە پێکەوە قسەیان دەکرد گوێیان لــە من نەبوو، منیش هاوارم دەکرد بــۆ ئەوەی گوێیان لێم بێت. باوکم تووڕە دەبوو دەیگوت: ئەمڕۆ خەڵك لە دەرەوە مێشــکیان بردووم، تۆش لە ماڵەوە مێشــکم مەبە، دایکیشــم پێی دەگوتم: ئەمڕۆ بە تۆم نەگوت کە قســە لەگەڵ باوکــت ناکەیتو بێزاری ناکەی؟ ئیتــر دەری دەکردمو دەیناردمەوە بۆ ژوورەکەی خۆم.

بە ڕووخســارێکی بــێ چارە ملی ڕێــگام دەگــرتو دەچوومەوە بۆ بەندیخانەکــەم، واتــە ژوورەکــەم، باوکم لــە دوای مــن بەدەنگی بەرز دەیگوت: 'تەنانەت ژوورێکیشمان نەبوو، هەموو شتێکی هەیە، ئیتر چی تری دەوێت؟ خۆزگە منیش ژوورێکم نەدەبوو، خۆزگە ماڵەکەی ئێمەش یەك ژوور بوایەو هەموو پێکەوە دابنیشتینایە بە بێدەنگی لە ناخمەوە ئەمانەم دەگوت، بەڵام نەمدەوێرا دەنگ بەرزبکەمەوە.

دوای نانخــواردن باوکــم لەســەر قەنەفەکــە ڕاکشــا، کۆنترۆڵــی تەلەفزیۆنەکەی هەڵگرتو سەیری تەلەفزیۆنی دەکرد، منی بانگکردە لای خۆیو داینیشــاندم، ئەگەر سەیری شتێکی گرنگی بکردایە، نەیدەهێشت لەجێی خۆم بجوڵێم، ئەگەر کەمێك بجوڵامایەو هەوڵم بدایە قسە بکەم دیســان دەیناردمەوە بــۆ ژووری زیندانەکەم. ڕۆژێك تێگەیشــتم ئەگەر بێدەنگبــم لەگەڵ باوکم باشــتر لێك تێدەگەین، ئەمجــارە بە بێدەنگی دەتوانم یاری بکەم.

یەکەمجار بە وێنەکێشــان دەســتم پێکرد. باوکم وێنەکێشــانی زۆر پێخــۆش بوو، دەیگوت: 'ئێهــ ئاوا بێدەنگ بێدەنگ یــاری بکە'. باوکم هەندێجار بە لاچاو سەیری دەکرد، ئەگەر پرسیارێکم دەربارەی وێنەکە بکردایە پێی تێکەچوو، بەڵام ئەگەر تووڕەش بوایە ئیتر نەیئەناردمەوە بۆ ژوورەکەم. دایکیشــم بە دراوســێکانی دەگوت: ســەیر کوڕەکەم چەند ئاقڵ بووە.

وێنــەکان تا بهاتایە تەعبیری لە ماڵــەوە دەکرد، دایکم پێی دەوتم ژوورەکەت کۆبکەرەوە تا ڕۆژێك وتی: سەیرکە ئیتر نایەڵم وێنە دروست بکەیــت، خێزانەکــەم کە بێدەنگــی منیان بە بەئەدەبــی دادەنا، ئەگەر نەیەڵن وێنە بکەم، ئیتر من چی بکەم؟

بــە بیرکردنەوە لەمانە وێنەی خێزانێکم کێشــا، کە باوکم هاتەوە کاتێکــی گونجاوم دۆزییەوە، وەکو هەر ڕۆژێکــی تر نانی خواردو چووە ژوورەکەی خۆی.

باوکــم دانیشــتو منیش وێنەکەم هێنا، باوکم ســەیری کردو وتی: 'ئمم، زۆر جوانە، ئەم پیاوە دەبێت من بم'. منیش وتم نەخێر ئەوە تۆ نیت، ئەو منالە تۆی. ئەویش وتی: نەخێر ئەو پیاوە منم، ئەو منالەش تۆی، ئەو کچە بچوکەش خۆشــکەکەتە'.منیش دیســان وتم' نەخێر ئەو پیــاوە گەورە منم، ئەو بچوکــە تۆی، ئەو کچە بچوکەش دایکمە'. باوکم ئیتر وازی هێنا. وتی: باشــە بۆچی ئێمەت بچوك دروستکردووە؟ منیش بە شڵەژاوییەوە وتم: من گەورە دەبمو دەبم بە پیاو، ئێش دەدۆزمەوەو هەوڵەدەم، ئێوە پیر دەبنو بچوك دەبنەوە. وەکو حاجی ئەحمەدو ئایشە خانی دراوســێمان بچوك دەبنــەوە. من لە ئێــش دەگەڕێمەوەو ماندوو دەبم.

کاتێــك ئێوە دەتانەوێت قســەم لەگەڵدا بکەن، لەبەرئەوەی لەســەر کارەکەم مێشــکم چووە گوێم لە ئێوە نابێت، کاتێك دەتانەوێت پرسیارم لــێ بکــەن، دەڵێم فەرموو بــڕۆن بــۆ ژوورەکەتان با مێشــکم کەمێك ئیســراحەت بکات. هاواریش دەکەم، هەموو شــتێکیان بۆ دەکڕم، ژووری گەرمیان هەیە، ئیتر چییان دەوێت؟

دایکمو باوکم چاویان پڕ بوو لە ئەسرین!!

بڕوایــان بەوە نەدەکــرد کە بیســتیان، ئەوەندە بە خۆشەویســتی باوەشیان پیاداکردم، کە ئەگەر هەتا هەتایە قسەم بکردایە، ئەوا گوێیان دەگرتو بێزار نەدەبوون.

مــرۆڤ دەبێــت ئاگاداربێت، لە خــۆی، لە ژیانی، لــە ڕووداوەکانو ئەوانەشی تێپەڕیوە.

ژیان سێ ڕۆژە: دوێنێ هاتو ڕۆیشت، سبەینێ نازانیت چییە، کەواتە تەمەن یەك ڕۆژە، ئەویش ئەمڕۆیە.

کەی ئەوە خێزانداریيە؟!

ئاسۆ حاجی

باڵندەکان ناتوانن بە تەنها لەهێلانەکانیان بژین، درەختەکان بە تەنها لە نێوکێڵگەکانا زۆر غەریبن، گوڵەگەنمەکان لەناو باوەشی پوشو پەڵاشا زۆر بێنازن، هەموو تاکێك بە تەنها گوزەری ژيانی ئەستەمە. سەهەند يەکێك بوو لە منداڵەتاقانەکان، کە بەردەوام لە ماڵەوەو لای دايەگەورەو بابەگەورەش بە تاقانە بانگ دەکرا، لای هەندێك بە تاقانەی دايەو لای هەندێکيان بە تاقانەی بابە بانگ دەکرا، گوايە لە خۆشەويستيانە، بەڵام لای سەهەند لە ناخەوە ببووە ڕووخانو هەست بە خۆکەمزانينو زۆر جار منداڵانيش لە کۆڵانا لە کاتی ياريکردن بە تاقانە بانگيان دەکرد، لە ماڵەوەش هەر بە تەنها ياری دەکرد، چونکە هيچ خوشكو برای نەبوو، زۆرجار لە کاتی ياری کردنا نارەزايی خۆی دەردەبڕیو دەيگوت بۆ کەس ياريم لەگەڵدا ناکات، بە تەنها چ لەم ياريیانە بکەم، نە قسەدەکەن نە دەجوڵێنو چەندان جار سەيری ياريیەکانی دەکردو هێدی هێدی فرمێسکی دەهاتەخوارێو دەگريا، لەناو ياريیەکانيدا بەدەم گريانەوە خەوی لێدەکەوت، لەبەرتەنهايی چەندان جار دەيگوت دايە بابڕۆين بۆماڵی فلان، يان بۆ باخچەی گشتی، يان،... يان، ...هتد. لە کاتێکدا لە ماڵەوە لە هيچ ياريیەکی کەم نەبوو، بەڵام چ لەو ياريیانە بکات بە تەنها.

ناخۆشترين پرسيار ئەو پرسيارانەبوو کە ڕووبەڕووی سەهەند دەکرايەوەو پێيان دەگوت برات، يان خوشکت ناوی چییە؟!

يان مامۆستاکان دەيانگوت: چەند کەسن لە ماڵەوە ناوی خوشكو براکانت بنووسە؟! ئەو پرسيارانە وای لە سەهەند دەکرد ڕقی لە دايكو باوکی ببێتەوە، وای هەستدەکرد دايكو باوکی ئەويان خۆشناوێتو نايەنەوێ منداڵەکەيان هاوڕێی هەبێتو دڵخۆش بێتو ياری لەگەڵدا بکات، زۆر منداڵانی دراوسێکانيشی لە ماڵی خۆيان دەردەکرد، دەيگوت دايکم پێی ناخۆشە بێنە ماڵی ئێمە، بابم بتان بينێ دوای لە من تورە دەبێت لێم دەدات، ياريیەکانم لێدەسەنێتەوە، بەردەوام وای بيردەکردەوە زۆر ڕقی لە خۆی بوو، چونکە وای هەست دەکرد بە بۆنەی ئەوەوەيە کە دايكو باوکی هيچ منداڵێك ناهێننە ئەم ماڵە.

سەهەند قوربانی دەستی دايكو باوکی بوو کە بەردەوام دەيانگوت يەك منداڵ بەسە، بە کێ بەخێو دەکرێت، منداڵ بەخێوکردن خۆ وائاسان نيیە، خزمەتی دەوێت، پەروەردەی دەوێت، ئاگاداربوونی دەوێت ....هتد، بەڵام ئەم دايكو باوکە بيريان لەوە نەکردۆتەوە ئەی ژيانی هاوسەری يانی چی؟! ئەگەر هەربريتی بێت لە بوونی ژنو پياوێك لە چوارچێوەی چوار ديواردا، کەی ئەوە خێزانداريیە؟! لە کاتێکدا نازانن ڕزقو ڕۆزی لە دەست خوای گەورەيە، ئەگەر دەربارەی پەروەردەشە بە دووکەس نەتوانن کەسێك پەروەردەبکەنو ئاگاداری ژيانی بن، باشە ئەی کاری ئێوە لەسەر زەوی چییە؟! ئەی نابێت ئاوەدانی بکەنەوە بە ڕۆڵە چاوگەشەکان؟ ئەی نابێت زنجيرەی ژيان بەردەوام بێت؟ ئەی نابێت ڕۆڵەی نيشتمانەکەت زۆربێت بۆ پارێزگاریو بۆ خزمەتکردنی مرۆڤايەتی، کەمێك سەرهەڵبڕەوە لە پارچە هەورەکان ڕامێنە، بزانە چەند دڵۆپە باران بە جارێك لە دايك دەبێت، بزانە زەوی بەم دڵۆپە بارانانە چەند وەچە دەنێتەوەو لە سەوزو زەردو سورو هەموو ڕەنگەکان لە درەختو گوڵو گژوگيا نەرمەکان، بڕوانە لقی درەختەکان، چەندان گەڵای تازە دەردەکەن، چەندان بەرو ميوەی بەتامو بەچێژ دەبەخشن، ئەی ئەوانە هەموو زيادبوون نيیە، ئەی ئەمانە پەروەردەيان ناوێت، پاراستنيان ناوێت، ئەی بۆ ناترسن لە ژيان؟ ئيدی بەسە تاکەی سەهەندەکان بە تەنهايی بژين، وەك لە نێو بەنديخانەی تاکەکەسی بن.

منداڵەکەت لە دەمارگیری بپارێزە

زۆرجار سکاڵای ڕەفتاری ناپەسەندی منداڵەکەت دەکەیت، بەڵام بیربکەرەوە لە سەرچاوەو بنچینەی ئەو ڕەفتارانە، ئەوا دەزانیت تۆ سەرچاوەی ئەوەی کە سکاڵای دەکەیت، یەکێك لەو ڕەفتارانە توڕەیی‌و دەمارگیرییە لەلایەن منداڵانەوە، پەروەردەکردنی هەستەکانی منداڵ بە هاوسەنگی، لە گرنگترین شێوازەکانی پەروەردەیە کە پێویستە بە کاری بهێنین‌و جەختی لەسەر بکەینەوە، کاتێك ئاڕاستەی منداڵەکانمانی دەکەین، چەند شێوازێك باس دەکەین بۆ باوان‌و ڕاهێنەران بۆ دوورخستنەوەی منداڵەکانیان لە توڕەیی‌و دەمارگیری‌و ڕێکخستنی هەستە نەرێنییەکان‌و گۆڕینیان بۆ دەربڕینیان بە ڕێگەیەکی ئەرێنی‌و دروست، ئەو هەنگاوانەش کردارین‌و تاقی کراونەتەوەو ئەنجامی باشیان هەبووە:

یەکەم: دەربڕین:

فێری بکە چۆن بدوێ سەبارەت بە هەستە نەرێنییەکانی، بە جۆرێك ئەگەر شتێکی بە دڵ نەبوو هاوار نەکاتو توڕە نەبێتو شوێنەکە بەجێبهێڵێتو بتۆرێت، یان نینۆکەکانی بخواتو جلەکانی بدڕێنێت، یاخود هەر ڕەفتارێکی نەشیاو، بەڵکو ڕاهێنانی پێ بکەو فێری بکە هەستەکانی دەرببڕێ‌و پێی بڵێ ئەوەی بێزاری کردووی بە وشە دەری ببڕە، نەك ڕەفتاری نەشیاو.

دووەم: ستایشکردن:

هەرکاتێك بە وتن هەستە توڕەکانی دەربڕی تۆ ستایشی بکەو یارمەتی بدە بڵێت من بێتاقەتم، من دوو دڵم، یان ئەوەم بە دڵ نییەو ئەوەم ناوێ... هتد، هانی بدەو ستایشی بکە بۆ دەربڕینی نەك هەڵبژاردنی بێدەنگی‌و توڕەیی.

سێیەم: پشتگوێخستنی توڕەیی:

ئەگەر توڕە بوو، یان هاواری کرد لەو کاتەدا پێویستە توڕەبوونەکەی نەکەیتە هۆیەك بۆ گرنگی پێدانی، چونکە ئەوە زیاتر ڕۆحی توڕەیی تێدا دەچێنێ، بەڵام بجۆرە لایەوەو پێی بڵێ ئێمە بۆ توڕە بوونەکەت گرنگیت پێنادەین، بەڵام ئەو بابەتەی کە پێویستە لەسەری بدوێین گرنگەو پێویست بەوە دەکات لەبارەیەوە گفتووگۆ بکەین، ئەمەش زیاتر ڕێخۆشکەر دەبێت بۆ دوورکەوتنەوە لە هاوارکردن‌و تووڕەبوون.

چوارەم: توندی، بەڵام بە هێمنی:

ئەگەر بەردەوام بوو لە دەربڕینی تووڕەیی‌و دەمارگیری، پێویستە بە توندی مامەڵەی لەگەڵ بکەی، بەڵام بە هێمنی‌و بەبێدەنگ بەرزکردنەوەو تووڕەبوون، لەبەرئەوەی ئەگەر فەرمان بەو بکەیت کە تووڕە نەبێتو خۆشت تووڕە بیت، ئەوا هیچ سوودێکی نابێت، بەڵکو دەبیتە پێشەنگێکی خراپ بۆی‌و زیاتر هانی تووڕەیی دەدەیت.

پێنجەم: یاری ئارام گرتن:

هەوڵ بدە منداڵەکەت فێری ئارام گرتن‌و هێمنی بکەیت، لە کاتێکدا ئەگەر کەش‌و بارودۆخێك هاتە پێشەوەو بە دڵی ئەو نەبوو، بۆ ئەوەی بتوانێ بێئەوەی توڕە بێت ئەو بارودۆخە تێپەڕێنێت، ئەویش بە شێوەی یاریکردن‌و ڕوونکردنەوەی مانای ئارامی‌و هێمنی‌و توڕەنەبوون، هەروەها دانانی پرۆگرامێك بەوەی کە ئەگەر لە بارێکدا بوو کە شایانی ئەوە بێت توڕەبێتو توڕە نەبوو ئەستێرەیەك، یان دیارییەکی پێ ببەخشیت، دوو ئەستێرە ئەگەر هاتوو توڕە بوو، بەڵام دانی بەخۆیدا گرتو بە شێوەی دەربڕین‌و گفتووگۆ هەستەکانی خۆی دەربڕی.

پێویستە باوان بەشێوەیەکی دروست منداڵەکانیان بۆ ڕەوشتی جوان‌و مامەڵەی جوان ئاڕاستە بکەن‌و لە ڕێگەی گێڕانەوەی چیرۆکی پەیوەندیدار ئاگاداریان بکەنەوە، بۆ نموونە باسی یەکەمین تاوان کە لەسەر زەوی ڕوویدا بەهۆی تووڕەییەوە بوو، کە قابیل هابیلی برای دەکوژێتو پاشان پەشیمان دەبێتەوە، بەڵام پەشیمانی هیچ دادێکی نادات، یان بە چەند ڕێگەیەکی تر، بۆ نموونە یەکێك لە باوان دەڵێت کاتێ کچەکەم توڕە دەبوو، دەمبردە بەردەم ئاوێنە تا خۆی بەو جۆرە ببینێت، دەستیدەکرد بە پێکەنین‌و توڕەییەکەی نەدەما، یان دایکێك دەڵێت کوڕەکەم فێرکردبوو کە ئەگەر تووڕە بوو، لەسەر پەڕی کاغەز هێڵ بکێشێتو بیسڕێتەوە، تا بەسەر توڕەییەکەیدا زاڵ بێت.

ن: د. جاسم المطوع

بێگەرد فارس

ئالانی

ژیانی خۆی لەپێناوی باوکیدا بەختکرد

چیرۆکی ئەمجارەمان باس لە بازرگانێك دەكات كە دووچاری ئیفلاس بوون ببوو.. ئەو بە ئەندازەیەكی زۆر دەكەوێتە ژێرباری قەرزارییەوە، بەشێوەیەك قەرزەكانی لەسەر كەڵەكە دەبن كە دانەوەیان ئاستەمە، ئەمە وادەكات بەردەوام هەست بە خەمو پەژارە بكاتو بیر لە رێگە چارەیەك بكاتەوە، بەڵام بە داخەوە زۆری قەرزەكان دەرگای نائومێدی بە رووودا دەكاتەوەو رێگە چارەیەك بۆ دەربازبوون لەو هەموو قەرزە نابینێت!

رۆژێكیان یەكێك لە ناسیاوەكانی كە بازرگانێكی ملیۆنێرە، خاوەنی سامانێكی بێ شومارە، سەردانی دەكاتو پێی دەڵێت: من ئامادەم تەواوی قەرزەكانت بۆ بدەمەوە، تا خەمو پەژارەت لێ دووربخەمەوە، بەڵام بە مەرجێك: دەبێت كچەكەت كە تەمەنی (٢١) ساڵە هاوسەرگیری لەگەڵ مندا بكات، كابرای قەرزدار بە بیستنی ئەم قسەیە زۆر دڵخۆشبوو، راستەوخۆ لەلایەن خۆیەوە مەرجەكەی پەسەند كرد، بەو مەرجەی كچەكەی رازی بێت، بە خێرایی گەڕایەوە ماڵەوەو بانگی كچە گەورەكەی كرد، پێی گوت: سوپاس بۆ خودا لە خەمو پەژارە، لە ناخۆشیو نەهامەتی، لە بیری دانەوەی قەرزەكانمان رزگارمان بوو، (فلان بازرگان) بەڵێنی دا سەرجەم قەرزەكانمان بۆ بداتەوە، بەڵام بە مەرجێك: باوكی كچە كەمێك بێدەنگ بوو، كچەكەش لە خۆشی رزگاربوونیان لە دەست قەرزداری چاوەڕوان بوو مژدە خۆشەكەی باوكی ببیستێو مەرجەكە بزانێت، دواتر بە دەنگێكی كزۆڵەوە باوكی گوتی: مەرجی ئەوەیە كە دەبێت تۆ هاوسەرگیری لەگەڵدا بكەیت! جانازانم تۆ ئامادەیت ئەو مەرجە قبوڵ بكەیتو خێزانەكەت لە خەمو پەژارە رزگار بكەیتو باوكت لە دەردەسەری قەرزداریو نەداری رزگار بكەیت، یان نا؟ لە كاتێكدا بازرگانەكە پیاوێكی باشە، تەنها تەمەنتان لە یەكتر جیاوازە؟

كچەكە بە بیستنی ئەم مەرجە زۆر سەرسام بوو، رووخساری بە تەواوی گۆڕا، رەنگی سور هەڵگەڕا، خەندە لەسەر لێوانی تۆرا، دوای كەمێك بێدەنگی وتی: بابە گیان خۆت باش دەزانی من لە سەرەتای تەمەنی لاویدام، چۆن لەگەڵ كەسێكی ئاوا بە تەمەن دەتوانم ژیان بگوزەرێنم؟

باوكی هەناسەیەكی قوڵی هەڵكێشاو وتی: كچە شیرینەكەم، ئەگەر تۆ رازی بیت بەو مەرجە، ئەوا تەواوی خەمەكانی سەرشانمان لادەبەیت، گرفتی قەرزداریمان نامێنێت، هاوسەرگیریش سوننەتی ژیانە، تەنها تەمەنتان جیاوازی هەیە!

كچەكەی داوای لێبوردنی لە باوكی كردو پێشنیارەكەی رەتكردەوە.. هەرچەندە باوكی زۆر لێی پاڕایەوە، بەڵام سوودی نەبوو..

دووبارە فرمێسك بووەوە میوانی چاوەكانی باوكیو خەمو پەژارە دایگرتەوە..

لەو كاتەدا كچە بچووكەكەی كە تەمەنی (١٨) ساڵان بوو، گوێی لەو گفتوگۆیەی نێوان باوكیو خوشكەكەی بوو، بە بینینی فرمێسكی چاوەكانی باوكی زۆر نیگەران بوو، لەبەرئەوە هاتە ناو باسەكەوەو لە باوكی نزیكبووەوەو سەری باوكی ماچ كردو گوتی: بابە گیان خەم مەخۆ، من لەبەرخاتری تۆ بە مەرجەكەی رازی دەبمو ئامادەم هاوسەرگیری لەگەڵدا بكەم، بۆئەوەی تۆ لە خەمو پەژارەی قەرزداری رزگار بكەم!!

باوكی لە خۆشیدا خەریكبوو باڵی دەگرت، هەڵسایە سەرپێو وتی: بەڕاست تۆ رازی دەبیت بە مەرجەكەی؟

كچە بچووكەی بە ئارامی وەڵامی دایەوەو گوتی: بەڵێ رازیم!

باوكی بەوپەڕی خۆشحاڵییەوە بەپەلە هەڵساو رۆیشت بۆ لای بازرگانە دەوڵەمەندەكەو پێی گوت: ئێمە مەرجەكەمان قبوڵە، بەڵام كچە گەورەكەم رازی نەبوو، كچە بچووكەكەم رازییەو ئامادەیە هاوسەرگیریت لەگەڵدا بكات!

بازرگانەكەش بە خۆشحاڵییەوە مەرجەكەی قبوڵ كرد!

ئیدی رۆژی مارەكردن دیاریكراو كچە بچووكەكەی مارە بڕیو تەواوی قەرزەكانی بۆ باوكی كچە دایەوە.. زەردەخەنەو خۆشحاڵی بۆ رووخساری باوكی گەڕایەوە.. باوكی نەیدەزانی چۆنو بە چ زمانێك سوپاسی كچە بچووكەكەی بكات!

پاش ماوەیەك، پێش ئەوەی بازرگان دەزگیرانەكەی بگوێزێتەوە، هەواڵیان بۆ هات كە بازرگان دووچاری كارەساتی ئۆتۆمبێل بووەو لە ئەنجامدا گیانی لە دەستداوەو بۆ دواجار ماڵاوایی لە ژیان كردووە!

كچە بچووكەكە جگە لەوەی كە بووە هۆی دانەوەی سەرجەم قەرزەكانی باوكیو گێڕانەوەی خۆشیو شادی بۆ نێو ژیانی خێزانەكەی، لە هەمانكاتدا لە میراتی دەزگیرانەكەی زیاتر لە چوار سەد هەزار دۆلاری وەرگرت.. بەشێكی زۆری ئەو پارەیەشی بەخشی بە باوكیو ئەندامانی خێزانەكەی!

سەرنج بدەن ژیانی خۆی لە پێناوی باوكیدا بەختكرد، خودای گەورە هەر لە دونیا بەو شێوەیە پاداشتی دایەوە.. بێگومان دوارۆژی پرشنگدار تر دەبێت..

یاریکردن لەگەڵ منداڵ پێویستە..

ئازیزانی خوێنەری بڕیار، لە گۆشەی منداڵی تەندروستدا باسمان لە تایبەتمەندییەکانی قۆناغەکانی دوای لە دایکبون تا سێساڵی کرد، لە چەند ژمارەی ڕابردودا باسمان لە هۆکارو چارەسەری ئەم دەرهاویشتە دەرونیانە کرد، (لەوانە قرتاندنی نینۆك بە ددانەکان، یاخود مژینی پەنجە، یا قژ، یان لێو، درۆکردن، خۆتەڕکردنی شەوانە، شەڕەنگێزی، متمانەبەخۆنەبون، خۆسەپاندن..) کە ئەمانە لە تەمەنی سێ ساڵ بەرەو سەر لە منداڵدا بەدی دەکرێت، ناتوانین تایبەتی بکەین بە تەمەنێکی دیاریکراوەوە ڕەنگە هەندێ منداڵ لە تەمەنی سێ، یان چوار ساڵیدا تیایدا بەدەرکەوێت، بەڵام هەندێ منداڵ لە تەمەنی هەشت، یان دە، تا دوانزەو سیانزە ساڵی یەکێك، یان زیاتر لەم کردارانەی تیابەدی دەکرێت.

لەم ژمارەیەدا باس لەو کردارانە دەکەین کە گەورەکان پێویستە بەتایبەت لە تەمەنی سێ ساڵ بۆ سەرەوە لە بەرامبەر منداڵەکانیانەوە ڕەچاوی بکەن، تابتوانین لە داهاتودا منداڵەکانمان بەو شێوەیە بێت کە ئامانجمانە بەرەو ئەو ئاڕاستەیە بڕۆن کەدەمانەوێت، لە ژێر ڕکێفی خۆماندابن، خۆشەویستان دیارە هەربینایەك بمانەوێت بە دڵی خۆمان بێت، پێویستە سەرەتا نەخشەکەی بەو شێوەیە بێت کە دەمانەوێت، پاشان کەرەستەی باشو چاودێری بەردەوام، کەواتە منداڵیش هەرکات لێی بێ ئاگابووین بەشێك لە ژیانیمان فەرامۆشکرد، هەندێك لە ڕەوشتەکانی بەو شێوەیە نابێت کە دەمانەوێت، خوێنەری هێژا منداڵ دونیایەکی زۆر هەستیارە دەبێت زۆر بە دانایی پێداویستی قۆناغەکانی بزانین، یاریکردن یەکێکە لە پێداویستیە مەعنەوییەکانی منداڵ کە ڕۆڵو کاریگەری زۆر جێدەهێڵێت لە قۆناغەکانی هەرزەکاریو گەورەییدا، هەر لە تەمەنی شەش مانگییەوە پێویستی بە یاری لەگەڵ کردن هەیە، ڕۆژانە پێویستە دایك بە پلەی یەك، پاشان باوكو ئەندامانی تری خێزان، کە یاری لەگەڵدا بکەن قۆناغ بە قۆناغ تاتەمەنی حەوت ساڵی بەردەوام دەبێت، گرنگی بەم پێویستیەی منداڵەکانمان بدەین زیاتریش لە تەمەنی سێ ساڵیو چوار تاحەوت ساڵی، دایکانو باوکانو دادەی دایەنگەکان، هەر پەروەرشیارێك کە پەروەردەی منداڵێك دەکات، تکایە باڕۆڵو گرنگی پێویستییەکانی بزانێت، ئەوەش بزانن کێ زۆرترین یاری لەگەڵ منداڵدا بکات لە داهاتودا ئەو منداڵە

گوڵان حەمەئەمین

زۆرترین گوێڕایەڵی ئەو کەسە دەبێتو بە ئاسانترین شێوە دەتوانیت ئاراستەی بکەیت، یاری لای منداڵ وەك گەشتو سەیرانی گەورەکانە، گەر تێبینیتان کردبێت منداڵ ئەوەندە بە یاری لەگەڵکردنی گەورەکان خۆشحاڵ دەبێت، ئەوەندە بە یاری هاوتەمەنەکانی خۆشحاڵ نابێتو پێویستییەکەی پڕنابێتەوە، دەبینین زۆرێك لە دایکانو باوکان سکاڵای ئەوە لە منداڵەکانیان دەکەن کە داوای یاریکردنیان لێدەکەن، لە ڕاستیدا نابێت منداڵ بگاتە ئەوەی خۆی داوای یاریکردن بکات، دەبێت ڕۆژانە کاتێك هەبێت کە گەورەکان بیبەخشن بە منداڵەکانیان، تاتەمەنی حەوت ساڵی پێویستی بەفێرکردن نییە، بەڵکو ئەوەی فێر دەبێت تەنها ئاوێنەی ڕەوشتی گەورەکانەو پێشەنگی چاكو پاکی ئەوان، ڕەنگدانەوەی تەواوی دەبێت لەسەر ڕەوشتی منداڵەکان.

چ جۆرەیارییەك بکرێت لەگەڵ منداڵدا؟

یارییەکان دەبێت جیاواز بێت بەپێی تەمەنەکانو ڕەگەزەکان بەشێوەیەکی گشتی یاری ڕاکردنو خۆشاردنەوە، تەمسیلی ئاژەڵان، وەك ئەوەی منداڵ بچێتە سەر پشتیو ڕاکات بۆ منداڵو بڵێ من بەعەکەم، ئەم کەروێشکە ئەخۆم، ئازیزان لە هەر پلەو پایەو پۆستێکدانو خاوەن هەرپیشەیەکنو لە دەرەوە هەرکەسایەتییەکن، لە ماڵەوە دایکن، یان باوکن، دەبێ زۆر بەسادەیی ئەم جۆرە مامەڵانە بکەن، تکایە تاقی بکەنەوە، جا دەزانن چ خۆشییەکی سەرنجڕاکێش دەگات بە دڵی منداڵەکانتان، بەڵام ئەوەتان لە بیرنەچێ زۆرجار بیانوتان پێدەگرنو فێردەبن، ئێوەش دەبێت کاتێکی باش تاشەکەت دەبن بەدەم ئەم خواستەی منالەوە بن، گەر ئەم پێویستییەتان بۆ پڕ کردنەوە، دەبینن لە داهاتودا بەشێوەیەکی بەرچاو گوێڕایەڵتان دەبن، چونکە منداڵ زۆرترین خۆشەویستیو هۆگری بۆ ئەو کەسەیە کە یاری لەگەڵدا دەکات، ڕۆژ بە ڕۆژ لە ناخیدا، لە بیروهۆشو یادگایدا تۆمار دەبێت کە ئەو کەسەی یاری لەگەڵدا دەکات، زۆر کەسێکی باشە، ئەوە بە پێوەری خۆشەویستی ئەو دایکە، یان ئەو باوکە دادەنێت، تادەگاتە تەمەنی حەوت ساڵی تەواوی حەزی یاریکردنی تێدا خاڵی دەبێتەوە، ئاسایە دوای ئەو تەمەنەش یاری دەکات، بەڵام ئەوەی بۆ ئەو گرنگە تا ئەو تەمەنە بەردەوام ئەو خواستەی هاتبێتە جێ، هەست بە گرنگی خۆی لای ئەو کەسە دەکات.

هەروەها هەندێ ئازادی بدرێت بە منداڵ لە شێوازی یاریکردنو دەنگ بەرزکردنەوەو بڵاوکردنەوەی یارییەکانو ڕشتنی شت، باشتروایە شوێنێکی تایبەت بە یاری منداڵ هەبێت، ئەگەر نەشبوو با ڕێگری لێنەکرێت، منداڵ لەوە تێناگا گەورەکان لە یاری تێربوونو نایانەوێ منداڵەکان ماڵ پیس بکەن، وادەزانێ گەورەکان ڕقیان لێیەتیو لێی تێناگەنو خۆشیان ناوێ، باشتر وایە لەوە تێبگەین خۆشترین کاتی منداڵ کاتی یاریکردنییەتی.

کورتە نامە

ڕێڤان عەلی

* خەمەکانت لەسەر لم بنوسە، بۆئەوەی (با) لەگەڵ خۆیدا بیبات، بەڵام شادییەکانت لەسەر بەرد بنوسە، تا بۆ هەمیشە بمێنێتەوە.

* لە منداڵیدا فێریان کردم کە هەر کاتژمێرێك ٦٠ خولەکەو هەر خولەکێك ٦٠ چرکەیە، بەڵام کەس نەیگوت هەر ساتێك بەبێ تۆ، ١٠٠ ساڵە!

* مرۆڤی خودپەسەند، وەك کەسێکە کە لەسەر چیایەك ڕاوەستاوە، هەموو کەس لە خوارەوە بە بچووکی دەبینێت، بێئاگا لەوەی خەڵکیش لە خوارەوە ئەو، بە بچووکی دەبینن.

* بۆ مرۆڤی نابینا شوشەو ئەڵماس جیاوازی نییە، ئەگەر کەسێك ڕێزی نەگرتی وابیرمەکەرەوە تۆ شوشەیتو ئەو نابینایە.

* مرۆڤەکان بە وێنەی گەڵای درەختەکانن، هەندێك کات سەوزن، هەندێك کات پایزیینو زەردن، زستان نابینرێن، هاوین سەراپا سەوزن، مرۆڤەکان زۆرجوانن، حەیف کە هەرساتێك ڕەنگێکن!

* ئەم ڕستەیەت هەرگیز لە یاد مەکە: ژیان گوڵێکی سورە، گەڵاکانی خەیاڵینو درکەکانی ڕاستەقینەن.

* پێویستە لە هەڵەی خەڵکییەوە پەند وەربگرین، چونکە ژیان ئەوەندە دووورودرێژ نییە، تا هەموو ڕێگاکان خۆمان تاقی بکەینەوە.

* ژیان وەك پاسکیل سوارییە، بۆ پاراستنی هاوسەنگی، پێویستە هەمیشە لە جوڵەدابین.

* هاوڕێیەتیت گەڵای گوڵێك نییە، لەگەڵ (با)دا بڕوات، تینوو مەحاڵە ئاوی لە بیر بچێتەوە.

* بۆ گەیشتن بە ئارەزووەکانت ئاااه هەڵمەکێشە، بەڵکو زەحمەت بکێشە.

* چێژێك لە جیابوونەوەدا هەیە، لە بەیەك گەیشتندا نییە، چونکە لە جیابوونەوەدا ئامەزرۆی بەیەکگەیشتنین، لە بەیەکگەیشتندا ئازاری جیابوونەوە هەیە.

* ژیان سەختە بۆ کەسێك جوانییەکانی ژیان نابینێت.

بە هەموو شـتێکی تۆ ئاشـنابووم، چاوەکانـت بانگیان کردم، نەمتوانی نەچم بە پیرییانەوە، نەمتوانی ئەو هەنگاوانە فەرامۆش بکـەم، کە بۆلای منت نابـوون، ئەو هەنگاوانە لای من هەنگاوێکی موقەددەس بوون!

ئەگـەر بتگوتایـە بـە یەکـەم دیدار شـەیدات بـووم، ئاوڕم نەئەدایەوە، جارێکی دی منت نەدەبینی!

بەڵام کاتێك پێتگوتم، من پێش ئەوەی بتبینم شەیدات بووم، ئیتـر نەمتوانی لە جێی خۆم بجوڵێم، بۆ یەکەمجار بۆنی مرۆڤم کرد، بۆنێکی سەیر!

جازیبەیەکی سەیر ڕایدەکێشام، بە دەست خۆم نەبوو، دەهاتمە پێـشو تـۆش خۆت گرمۆڵـە دەکـرد، ئاخر مـن دەمبینی چۆن ڕۆحەکان دەستلەملان بوون، چۆن وشەکان سەما دەکەن!

تۆ ئاشنای ڕۆحم بووی، تۆ ئەو کەسە بووی کە هەموو عومرم بە ڕۆحت لەگەڵم بووی!

تـۆ بـە یەك سـات هەمـوو بۆچوونەکانـی منت گـۆڕی، بۆ یەکەمجـار بە سـۆمایەکی نـوێ، جیهانێکی ئەفسـوناویم بینی، حوسنو جوانییەکی سەیر، خەندەیەکی ئارام، بۆ یەکەمجار ترسم لە مرۆڤ شکا!

هەسـتم بە گەورەیی پیاوێك کرد کە پێشـتر هێندەی هەموو دونیام ڕق لێبوو!

مـن لەوەها مرۆڤێك دەگەڕام، بەڵام بـە خەیاڵیش باوەڕم بە وجودی نەبوو!

لـە خـزمـەت ئـاسـمـانـی حـوسـنـی ڕووی تـۆ
سـەمـا (کـەوتـە سـەمـا) گـەردن کـەچـی کـرد
ئـەگـەر وەسـفـت بـە (مـاهـذا بـشـر) کـەم
پـەشـیـمـانـم دەڵـێـم وەسـفـم بـەچـی کـردا (حەریق)

تۆ ئەی شـازادەی ونبووی مەملەکەتی ئەوین، وەکو پروشـەی بارانـی پایزێکی درەنگ، هیوابارانی هەموو دڵەکانت کرد، جارێکی تر جیهانت بە جوانترین ڕەنگی بەهاری ڕازاندەوە!

ڕەوەیەك بولبولت بە ئاوازێکی سەیر هێنایە خرۆش!

ئەوین قسـە ناکات، بـەڵام ئاوازێك دەچڕێـت، وەکو خوڕەی کانیاوێکـی هێمن، هەموو کونجو کەلەبەرێکی ڕۆح، دادەپۆشـێت، ئەو ئاوازە سەمفۆنیای ژیانە!

ئەوەیە بەستەیەکە ڕۆحە پاکەکان دێنێتە سەما!

من ئـەو ئێوارەیە نەمدەویسـت بڕۆم، چونکە لـەو بڕوایەدا بووم، هێندەم تەمەن نەمابێ کە بتوانم بێمەوە حزورت!

ئەگەرچی هەموو عومرم، بەشـی ئەوە ناکات، تێر تەماشـای ڕووخسارت بکەم، هەڵاڵەی وتە شیرینەکانت هەڵمژم!

بـە حەسـرەت عومـری مـن یەکبـارە فەوتـا
مەگـەر عومـرێ دووبـارەم پـێ عەتـا کـەی! (نالی)

ڕۆژێـك نەبـوو، مانگێك نەبوو، سـاڵێك نەبـوو، عەمرێك لە گـەڕانو عەودالبـوون، عومرێك غوربـەتو بێکەسـی، عومرێك لەسـەفەری ڕۆحو ئازاری جەسـتەی شـەکەتو ماندووم، بەڵام کە تۆ هاتی ئیتر غوربەت ڕەوییەوە، کەشـکۆڵی سـەفەرم دانا، ڕۆحم لـە باوەشـی ئارامیدا ئۆقرەی گـرت، تەپو تۆزی سـەفەر بوونە پروشەی گوڵاو، ئەو ئێوارەیە بۆنی نێرگز هەموو کوچەو کۆڵانێکی گرتبووەوە!!

کـە تـۆ هـاتـی لـە نـائـومـێـدی نـەمـا بـاس
لـە هـیـجـرو ئـیـنـتـیـزار ئـیـدی نـەمـا بـاس! (نالی)

ئەو ئێوارەیە ڕۆحەکان گەیشتنەوە بە یەك، هاتبوون تا درێژە بە حەیاتی ڕۆح بدەن، ئەوان دوای دابڕانێکی زۆر، ئەمڕۆ بە دیداری یەکتر شادبوون، ئەوان پێشتر بە نیو ڕۆح دەژیان، بۆ گەیشتن بە کەماڵی ڕۆح، وەکو شەم دەسوتانو وەکو پەروانە هەڵدەقرچان!

ئـەو ئێوارەیـە فیسـتیڤاڵی دوو ڕۆح بوو، کە بە یەك سـۆما دەڕوانن، بە یەك زمان دەدوێن، بە یەك گوێ دەبیستن، بە یەك دڵ ئەوینداری دەکەن، ئەو ئێوارەیە ڕۆحەکان دەسـتی یەکیان گوشیو تەوقەیان کرد، پێش دەسـتو چاوەکان، یەك هەستو نەست، یەك سۆزو ئارەزوو، یەك خەونو حەزو ئاوات..!

ئاخـر ڕۆح نامۆیە، ئەگەر لەگەڵ کەسـێکدا هەزاران سـاڵ لە ماڵێکیشـدا بژی، هەرگیز لەگەڵیدا ئاشنا نابێت، ڕۆژ بە ڕۆژ زێتر

لێـی دووردەکەوێتەوە! بەڵکو تا نەگاتە ئەو کەسـەی کە هەزاران ساڵە لە جیهانی ڕۆحدا پێی ئاشنایە، پێش ئەوەی لاشەکان خەلق بکرێن!

ئیبنوحەزمی ئەندەلوسی دەڵێت: ئەوین یەکگرتنەوەی پارچەی ڕۆحە بەرزە پەرتبووەکانە، کە لە نێو لاشەکاندا بڵاوبۆتەوە!

ئـەوان ئیدی بـە زمانـی ڕۆح دەدوێـن، هەموو سـنورەکان دەسـڕنەوە، لە یەکدا دەتوێنەوە، ئیدی منو تۆ وجودی نامێنێت! شتێك بە نێوی ڕازونهێنی بوونی نامێنێت! هێندە لە یەکتر دەچن، ناتوانن پێناسەی خۆیان بکەن، هەریەکە دەڵێت: من ئەوم، یان ئەو منە، من لەو دەچم، یان ئەو لە من دەچێ!

هەمـوو تەمەنی ڕۆح گەڕانو عەودالبوونە، بە دووی هاودەمی ڕاسـتەقینەیدا، (الارواح جنود مجندە، ماتعـارف منها ائتلف، وما تنافر منها اختلف) البخاري ومسلم.

واتە: دڵەکان وەکو لەشـکری سەربازان وان، ئەوانەی بە یەکتر ئاشـنا دەبن، هۆگری یـەك دەبن، ئەوانەش ئاشـنا نابن، جیاوازو ناکۆك دەبن و لێك دووردەکەنەوە!

خەتتابـی لە ڕاڤـەی ئەم فەرموودەیەدا دەڵێـت: ڕۆحە پاكو بـاشو چاکخوازەکان، لێل یەك و خراپەکانیش بە هەمان شـێوە، هـەر ڕۆحەو بۆ هاوشـێوەی خـۆی دەگەڕێت، کـە خوداوەند بە سروشت وەهای دروستکردوون!

لەوێدا ڕۆحەکان تەنها بە چاوی دڵ تەماشـا دەکەن، بە ناخی یەکـدا ڕۆدەچن، جوانییەکانی ڕۆح دەبینن، کە خوداوەند هەزاران سـاڵە، لە عالەمی ئەرواحدا بەو جوانییـەی کە وەکو ڕۆح نەمرە ڕازاندونیەتەوە!

ئـەوان دەچنـە خەڵوەتی ڕۆح، کـەس نابینن‌و حـەز ناکەن کەسـیش بیانبینێ، ئەوان لە جیهانی ماددە غافڵ دەبن، هەربۆیە مەولەوی دەڵێت:

ئـاخ پـەی خـەڵـوەتـێ بـدیـام وەبـێ خـەم
سـیـوای تـۆ، دیـدەم، کـەس نـەدیـام وەچـەم
دڵ پـەی دیـدەنـت کـام خـەڵـوەت سـازۆ
تـۆی دیـدەیـچـم بـێ، مـەردم نـمـازۆ

ئـای خۆزگە بـە خەڵوەتێك کـە لە وێدا جگە لە تۆ کەسـم نەدیبا، بە چاوی چاوم! بەڵام وەداخۆ، دڵم شوێنێکی دەستناکەوێت، کە لێیـەوە بڕوانێ بۆت، جگە لە گلێنەی چـاوم، خۆزگە گلێنەی چاویشم تۆی نەدەبینیو جگە لە دڵم کەسی تر ئاگای لێمان نەباو کەس ئێمەی نەدیبا!

ئـەو دوو ڕۆحە هێندەیان دەردی چاوەڕوانی چەشـتووە، ئەو دڵانە هێندەیان شـەوانی تەنیایی بینیوە، هێندە تاسـەی گەیشتن بە باوەشـی ئەویـن، ناخی هەڵقرچانـدوون، دەیانەوێت بگەن بە شـادەماری دڵ، هێنـدە دەردی دووری داخی کردوون، موویەك بە چیایەك دەبینن، ئەگەر بکەوێتە نێوانیان!

لاشـە هیچ هێزێکی نییـە، بەرامبەر بـە ڕۆح، گەر ملکەچی فەرمانی ئەو نەبێت، دەبێتە قەفەس!

کاتێك ئەو کەسە دەدۆزێتەوە کە پارچەکەی دیکەی ڕۆحی تۆی لایە، ئیتر ناتوانی بێ ئەو بژی، ناتوانی چرکەیەك جێی بهێڵی!

گەر وابکەی ئیتر ساڵانی عەزابو ئەشکەنجەو ئازاری دووریو تەنیاییو سـەرگەردانی دەگەڕێتەوە، کەسێك کە وەکو سێبەرەکەت لێت نزیکە، چۆن لە دەستی قوتار دەبێت!

لـە هەمـوو دونیادا چـی لەوە خۆشـتر هەیە، کە کەسـێك بدۆزیتەوە کە خوداوەند بۆ تۆی داناوە، کەسـێك وەکو خۆت لێت تێدەگات، دەزانێت چیت دەوێت، ئارەزووی چی دەکەیت؟ خەون بە چییەوە دەبینی! خەیاڵت لە کوێیە؟!

بێ وشـە قسـەی لەگەڵ دەکەی، بـە زمانـی ڕۆح دەیدوێنی، ئاماژەیەکی ئەو هەزاران ڕستەی ئەرخەوانیت ئاراستە دەکات!

لە هەموو ڕازونیازێکت تێدەگات، دێتە ژێر پێڵوی چاوەکانتەوە، شەوانە لە ژێر بڕژانگەکانتدا دەخەوێت!

ئەو کەسەی کە لە کەس ناچێت، لە نێو هەزاران هەزار کەسدا وێنەی نییە، لە هیچ شـتێك ناچێت، بەڵام هەموو شتە جوانەکان دەیانەوێت، لەو بچن، تۆش دەتەوێت لەو بچیت، تەنها ئەوو بەس!!

ئەو کەسـە بە وتەکانی گەرمت دەکاتەوە، لەوپەڕی بێهیواییدا دەرگای هیوات بۆ والادەکات!

دەتگرێتە باوەشی وشە شیرینەکانی، بە ئاوازی دەنگی مەستت دەکات، ئەو کەسـەی وەکو منداڵێکی سـاوا، لە باوەشی وشەکانیدا دەچێتە قوڵایی ئارامترین خەو!

تـکای لێ مەکە بۆ تەنها سـاتێك گوێبیسـتی بـیو بەس، ئەو داستانی ئەوینی هەزاران ساڵی لە ناخیدا هەڵگرتووە، ئەگەر هەموو عومرت گوێی بۆ ڕادێری، هێشتا داستانی ئەوین تەواو نابێت!

بێ بوونی ئەو ئەستێرەکانی ئاسمانی تۆ نادرەوشێنەوە! تریفەی مانگەشەو نابینی! بێ بۆنی ئەو باران بۆنی نییە! گوڵ ڕەنگی نییە! هەنگوین تامی نییە! پەپولەی خەندەیەك لەسەر لێوت نانیشێتەوە! بێ ئەو گوڵستان درکستانە، بێ ئەو گوڵشەن گوڵخەنە!

بێ ئەو دڵ هەرگیز سوکنایی نایەتو بە ئارامی ئاشنا نابێت!

ئەو کاتەی ئەوت بینی، دەسـتت هێنا بە هەموو لاشەتدا، ئەو کاتە هەستت کرد، ئێستا گلێنەی چاوت جیهانێکی جیاواز دەبینێ، زمانت وشەگەلێکی سەیر دەدرکێنێ!

گوێچەکەکانت خۆشـترین وشـە دەژنەفێ، ئەو کاتە خۆتت بۆ یەکەمجار دۆزییەوە!

بووی بە دەوڵەمەندترین مرۆڤی دونیا، ئێستا دەتوانی شەوانە سەر بکەیتە سەر خەرمانێك لە یادگاری بەهەشتی!

کەس هێندەی تۆ یادگاری جوانی نین، ئیدی سەرناکەیتە سەر سەرینێکی بەتاڵ، نا ئیدی لە باوەشی یادگارییە ئەرخەوانییەکانتا خۆشترین خەو دەبینی!

ڕۆژی وەصڵـت هـەر سبەینێیە کـەوا پـرتـەو نـەدا
مـن لـە تاریکی شـەوی هیجرا ژیانم بۆچییە! (بێخود)

ئەو خۆری ژیانی تۆیە، هەر بۆیە کە مالاوایت لێدەکات، وەکو کاتی خۆراوابوون، ئاسمانی ژینت دەبێتە شەوەزەنگ!

خۆئەگەر شـەوان تا دەخەوم بە وتەی نێـو نامەکانت، چاوم نەڕێژم، ئەوا بینایم لێڵ دەبێ!

تۆ بـە هەموو کوچـەو کۆڵانێکـی دڵمدا ڕەتبـووی، جێگەی دەرزییەکـی تێـدا نەماوە، شـوێنەواری تۆی تێـدا نەبێت، ئیدی دەتەوێت بۆ کوێ بڕۆم؟!

دەکرێ لە هەور بپرسی بۆ باران دەبارێنێ؟!
لە بەهار بپرسی بۆ هێندە جوانی؟!
لەگوڵ پرسیار بکەی بۆ هێندە بۆت خۆشە؟!
ئەگەرنا، دە ئیتر لێم مەپرسە بۆچی هێندە شەیدای تۆم!؟
ناری دەڵێت:

بـە مـەولا گـەر لـە مـەولا دڵ بـە قوربانت نەبێ نابێ
بـە دڵ گـەر دڵ موطیـعو بەنـدە فەرمانت نەبێ نابێ
کەسـێ مەقصودی کەسـبی دەوڵەتی قوربـی مەحەببەت بێ
غولامـی بـۆ غولامانـی غولامانـت نەبـێ نابێ!

ماموٚستاگیان نامەکەی توٚ، لە کاتێکی باشدا گەیشت، ئەو کات من گرفتاری نەخوٚشی بووم، بە تەنێ لە ژوورەکەم ڕا، ماتو بێدەنگ ئاسمانی خەیاڵم تەی دەکرد، گەیشتنی نامەکەت وەکو سروەیەکی فێنك دڵە خەمبارەکەی خوٚشحاڵ کردم، بوٚنی گوڵاوی وشەکانت هەموو ژوورەکەی داگیر کرد!

بە دەست خوٚم نەبوو، وێڕای ئازارێکی زوٚر هەموو برینەکانم فەراموٚش کردو هەستامە سەرپێ، هەروەکو خوٚت تەشریفت هێنابێت، وەها دەستەو نەزەر هاتمە خزمەتی قاصید!

ئازارەکانم لەبیرچوون، خەمەکانم هەموو ڕەوینەوە، وتەکانت سارێژکەری ئێشو برینو ئازارەکانی منن، ئەو چەند ڕوٚژەش کە بە دەستی ئێشو ئازارەوە دەتلامەوە، هەمیشە دەنگی هێمنو پڕ خروٚشی جەنابت وەکو دەستێکی نەرم ڕوٚحی گرتبوومە باوەش!

دەتگوت ئازیزەکەم: خودا هەمیشە بەندە خوٚشەویستەکانی خوٚی بەسەردەکاتەوە، بە شاوەتو ئارەزووە کاتییەکانی دونیا غافڵیان ناکات، تا لە ناکاو بە مردن غافلگیربنو بە ڕوو زەردی دونیا جێبهێڵن...... نا، ئازیزم خوداوەند خوٚشەویستانی خوٚی بە نەخوٚشیو ئازار موبەتەلا دەکات، تا بە تەواوی ئاوێتەی ئەوینی ئیلاهی ببن!

خوداوەند توٚی لە بیربووە، بوٚیە لە نێو هەزاراندا توٚی خەڵاتکردووە، تا بەسەبرو ئارامگرتن، بە شوکرو سەناکردن، بە سوپاسو ستایشکردن، پلەی بەرزت بداتێو لە ڕیزی ئەولیا بەرزەکانیدا ناوت بەرێ!

تا توٚی بەندە ئەلطافو میهری بێ سنوری بە چاوی خوٚت ببینی، تا بزانی هەر خوٚی دەردو بەلا دەنێرێو هەرخوٚشی شیفا دەبەخشێ!

تا بوٚ چەند ساتێك لەگەڵ خودی خوٚتدا لە خەڵوەتدا بیتو بیربکەیتەوە! لێپرسینەوە لەگەڵ خوٚتدا بکەیت، چیت کردووە لەوەوپێش، ئەی ئێستا چی دەکەیت؟

لە کارەکانت ڕازیت، ئامادەی سەفەری بوٚ لای خودا؟ ئەی ئەگەر لە نەخوٚشخانەوە بەرەو گوٚڕستان برابای، ئێستا لە کوێ دەبوویت؟

ئازیزم، نەخوٚشی، کوشندەترین نەخوٚشی، چارەسەر دەکات، بەلای غەفڵەت!

ئای چ دەردێکی کوشندەیە، کاتێك مروٚڤ غەفڵەت سوٚمای چاوی لێڵ دەکاتو بەسەرو بەسیرەتی لێدەستێنێ، ئیدی هیچ نابینێتو لە هەموو شتێك بێ ئاگا دەبێت!

لە شەوە زەنگی غەفڵەتدا پەلەقاژێ دەکاتو درك بە هیچ ناکاتو تەنانەت خودی خوٚشی فەراموٚش دەکات، لە هەموو سەعادەتو کامەرانییەك مەحروم دەبێت!

هەمیشە لە عەزابدا دەژی! نەخودی خوٚی دەناسێت، نەزاتی خوداوەند، بە تاقی تەنێ لە گێژەلوٚکەی نەهامەتیدا ژیانی کولە مەرگی دەگوزەرێنێ!

ئەمە وێڕای عەزابی سەختی خودایی لە دوٚزەخدا، کە ئەمیان

گەورەی هەموو بەڵاکانە!

لێرەدا بەرامبەر لوتفی خودا لە شەرما پێڵوی چاوەکانمان لێك دەنێین!

لە هەیبەتی خوداوەند ئاونگی شەرمەزاری بە ڕووخسارماندا دێتە خوارێ، ئاخر ئێمەی بەندە بچکۆلە، لە مەملەکەتی بێسنوری خودایید‌ا چین؟!

وەختێك بیر لە گەورەییو عەزەمەتی خوداوەند دەکەینەوە، کە هەموو شتەکان، جڵەوی هەموو کارەکان، لە ژێر کافو نونی ئەو دان!

ئێمەش لاوازو هەژارو کەساسو بێ دەسەڵات! هەمیشە چاوەڕوانی کەرەمی ئەوین!

هەربۆیە پێغەمبەری ئازیز (سەلامی خوای لێبێت) دەفەرموێت: (اللهم لا ملجا ولامنجى منك إلا اليك)..

خودایە هیچ پەناو ڕزگارییەك نییە، جگە لە پەنای تۆ!

پیرەمێردی شاعیر دەڵێت:

تەنها خوایەکەی زەویو ئاسمان
لە هەموو شوێنێك پەیدایتو پەنهان
لە بەندەگیدا بەوە سەربەزرم
کە لە دیوانی تۆدا ئەلەرزم
ئامان چەند خۆشە کە ڕادەوەستم
جار جارە بۆ تۆ نوێژ دادەبەستم
(ئەلحەمد) دەخوێنم ڕوو لە تۆ دەکەم
بە غائیبانە حەمدت بۆ ئەکەم
کە گەییمە ئەوەی بڵێم: (إياك)
بە نەشئەی حزور دڵم ڕووناکە
چونکە ئەو دەمە وام لە حزورا
دڵم خۆی ئەشوا لە دەریای نورا
بە ئەندامێکی پڕ گوناهەوە
بۆ نوێژ ئەچینە ڕیزی شاهەوە
من کە لیقای تۆم هەرزان دەستکەوێ
لە بوردەبازی بەندە چیم ئەوێ
(خوایە) وام لێ بکە ئاگام لە خۆم بێ
کە وتم: (اللە) هەر لەگەڵ تۆم بێ
نەوەك بە زووبان دوعا بخوێنم
لە دڵدا ڕەگی خەڵکی دەربێنم
بە ڕەزامەندی دڵم پڕ جۆش بێ
هەرچی تۆ بیکەی ئەوەم لا خۆش بێ
کە هەرچیت کردو بە چاکم زانی
دەستم ماچ دەکات خۆشگوزەرانی
ئەگەر شێتی بێ شێتی تەواو شێت
خاکو خارو زیخ ئەکەونە بەرپێت

بەندایەتی بۆ خودا ئەوەیە، کە جگە لە (اللە) بەندایەتی بۆ کەس ئەنجام نەدەی، لەو نەبێ لە هیچ کەسی دی نەپارێیتەوە، تەنها ملکەچی سوڵتانی ئەو بیت، تەنها فەرمانی ئەو جێبەجێ بکەیت، تەنها بە شەریعەتی خودا کاربکەیت، ژیانو مردنت تەنها بۆ خودا بێت!

ژیانت هەمووی جێبەجێکردنی فەرمانی خودا بێت!

خۆشەویستیو ڕقت تەنها لەبەر خودا بێت، تەبەڕڕا بیت لە شیرکو ئەهلی شیرك.

بۆئەوەی هەست بە لەززەتی بەندایەتی بکەیت، دەبێت تەسلیمی خودا بیت، خۆشەویستی ئەو خودایە بخەیتە پێش هەموو شاوەتو ئارەزووو لەزەتێکی دونیا، تا چێژ لە بەندایەتیت بۆ خودا وەربگریت!

دڵ بێ ئەوینی خودایی لاشەیەکی بێ ڕۆحە، ئەو ئەوینە نورو دەرمانی دڵانە، ئەو لەززەتە گەورەیەیە کە هەر کەسێك وەدەستی نەهێنێت، ئەوە ژیانی هەموو دەبێتە، ئازارو ئەشکەنجەو کولە مەرگی!

ئیبنولقەییم دەڵێت: گەردیلەیەکی ئەم لەززەتە چیایەك لە لەزەتەکانی دونیای ناگاتێ، هەربۆیە گەردیلەیەك لە ئیمان بە خوداو پێغەمبەر، مرۆڤ لە ئاگری دۆزەخ، لانەی ئەشکەنجەو ئازارو عەزاب، ڕزگار دەکات!

چاوەکانت دابخە ئازیزم، بۆ ساتێك بیر بکەرەوە، بزانە بەندایەتی بۆ خودا چی نیعمەتێکی گەورەیە، جوانترین شت لەم دونیایەدا ئەوەیە کە تۆ بەندەی خودا بیتو دڵێکی ئاوەدانت هەبێت، بە زیکرو خۆشەویستی خودا!

هەستدەکەیت بە تەواوی شعور کە خودایەکت هەیە پشتی پێدەبەستی، داوای یارمەتی لێدەکەیت، کارەکانت بۆ ئاسان دەکات، جڵەوی هەموو کارەکانی تۆی بە دەستە، نزاکانت قبوڵ دەکات، بە میهرو ئەوینەوە چاودێریت دەکات.

مالى وما للأغنياء وأنت يا   رب الغنى ولا يحد غناكا
مالى وما للأقوياء وأنت يا   ربى ورب الناس ما أقواكا
مالى وأبواب الملوك وأنت من   خلق الملوك وقسم الأملاكا
إنى أويت لكل مأوى فى الحياة   فما رأيت أعز من مأواكا
وتلمست نفسى السبيل إلى النجاة   فلم تجد منجى سوى منجاكا
وبحثت عن سر السعادة جاهدا   فوجدت هذا السر في تقواكا
فليرض عنى الناس أو فليسخطوا   أنا لم أعد أسعى لغير رضاكا
أدعوك ياربى لتغفر حوبتى   وتعيننى وتمدنى بهداكا
فاقبل دعائى واستجب لرجاوتى   ماخاب يوما من دعا ورجاكا

خودایە، بۆ چاوم لە دەوڵەمەندی دەوڵەمەندانی دونیا بێت، لە کاتێکدا دەوڵەمەندی تۆ بێ سنورەو کەس لە تۆ دەوڵەمەندتر نییە!

بۆ لە هێزی خاوەن هێزەکان بترسم، لە کاتێکدا کەس لە تۆ بەهێزتر نییە! بۆ بچمە بەردەگای پاشایان، لە کاتێکدا تۆ بەدیهێنەری هەموو پاشایانی، هەر تۆش موڵکو دەسەڵاتت پێبەخشیون!

زۆر پەناو لانە گەڕام لە ژیانمدا، بەڵام خودایە هیچ پەناو لانەیەکم، لە پەناو لانەی تۆ بەرزو بەڕێزتر نەبینی!

زۆر ڕێگام تاقیکردەوە بۆ ڕزگاربوون، بەڵام هیچ ڕێگایەك ڕزگاری تێدا نەبوو، جگە لە ڕێگاکەی تۆ!

زۆر گەڕام وەدووی نهێنی بەختەوەریدا، بەڵام ئەو نهێنییەم تەنها لە (تقوى)ی تۆدا دۆزییەوە!

ئیدی خودا گیان خەڵکی لێم زیز دەبن، یان لێم ڕازی دەبن، بەلامەوە گرنگ نییە، من تەنها هەوڵی ڕازیبوونی تۆ دەدەم!

خودایە لێت دەپاڕێمەوە، لە گوناهەکانم خۆشبیت، گرفتەکانم چارەسەرکەیت، خەمو پەژارەم نەهێڵیت، یارمەتیم بدەیت، هیدایەتم بدەیتو ڕێگای ڕاستم نیشان بدەیت.

خودا گیان دوعام قبوڵ بکە، تکاو ڕەجام وەرگرە، چونکە تۆ هەمیشە کەسێك نائومێد ناکەیت کە دەستی نزاو دوعای بۆ لای تۆ بڵند کردبێت!

ع.ش. شێرکو

لەگەڵ پیرەمێردی شاعیردا

وامزانی کە من دڵم دا بە تۆ
دڵی تۆ بۆ من ئەبێ بە مەکۆ
چی بکەم دڵەی شێت تووشی تۆی کردم
بە سەودای بێ سوود لەناوی بردم

پیرەمێرد نازناوی شاعیرو فەیلەسوفی کورد (تۆفیق بەگی کوڕی مەحمود ئاغای کوڕی هەمزاغای مەسرەفە).

ساڵی (١٨٦٧) زایینی لە گەڕەکی گۆیژە لە شاری سلێمانی لە دایکبووە، دوای تەواوکردنی خوێندنی فەقێیەتی ساڵی (١٨٨٢) لە تەمەنی پانزە ساڵیدا، دەبێت بە کاتب نفوسی سلێمانی.

ساڵی (١٨٨٣) بووە بە کاتبی ئەملاکی هەمایونی لە هەڵەبجە.

ساڵی (١٨٨٦) بووە بە باشکاتبی دادگای شارباژێر.

ساڵی (١٨٩٥) بووە بە معاون مدیری شاری کەربەلا، بەڵام نەچووەو دەستی لە کاری میری کێشاوەتەوە.

دواتر بووە بە وەکیلی شێخ مستەفای نەقیب.

لە ساڵی (١٨٩٥) لەسەر بانگهێشتی سوڵتان عەبدولحەمید داوەتکراوە بۆ ئەستەنبوڵ.

لە ساڵی (١٨٩٩) دەبێت بە ئەندامی مەجلیسی بەرزی ئەستەنبوڵو لەوێش کۆلێجی حقوق تەواو دەکات.

پیرەمێرد چەندین وەزیفەی میری بەرزی لە حکومەتی عوسمانیو عێراقدا وەرگرتووەو ڕۆڵێکی گەورەی بووە لە ڕۆژنامەگەری کوردیدا، بە دامەزراندنی هەردوو ڕۆژنامەی ژیانو ژین..

وێڕای ئەوەی کە شاعیرو فەیلوسوفو حەکیمێکی بێ وێنە بووە.

لە (١٩) حوزەیرانی ساڵی (١٩٥٠) کاتژمێر چواری پاش نیوەڕۆ، لە مانگی پیرۆزی ڕەمەزندا، بە نەخۆشی کۆچی دوایی کردو لەسەر وەسییەتی خۆی لە گردی مامەیارە بە خاك سپێررا.

گەورەترین کەلەپور کە پیرەمێرد بۆ میللەتەکەی بەجێهێشتووە، پەندە جوانەکانییەتی، کە هەموویان لە دووڕو گەوهەر بەنرخترن.

پیرەمێرد دەڵێت:

* ئەولادتان بە ناز پەروەردە مەکەن
چاك نابن خۆتان ڕەنج بردە مەکەن
* هیچ کەسماڵی خۆی بە کەس نەداوە
کەچی هاموشۆی دەوڵەمەند باوە
* لە هەموو هەورێ باران نابارێ
ڕاز کەوتە زارێ دەکەوێتە شارێ
* دێی فرە کوێخا ناحەسێتەوە
بزن هەر جارێ دەڕووتێتەوە
* لە پردی نامەرد مەپەڕەوە
جەردە ڕووتت کا، با لەمبەرەوە
* لە قاپی نامەرد مەکە دەقولباب
بێ گۆشت بە، نەوەك منەتی قەساب
* دەوران دەوڵەتت لە دەست دەسێنێ
بەڵام ناوی چاك تاسەر دەمێنێ
* دوژمن بەچاکە ئاشت دەبێتەوە
سەهۆڵ بە ئاوی گەرم دەتوێتەوە
* تەماع وەك ئاوی شۆری دەریایە
هەر ئەیخۆیتەوەو تەسەللات نایە
* ئەوەی قانعە بە وشكو بە تەڕ
ناوینراوە شاهی بەحرو بەڕ
* لەوە بترسە لە خوا ناترسێ
لە هەقی دۆستو ویجدان ناپرسێ
* چەند خۆشە ئینسان شێوەی شەمعی بێ
خۆی بسوتێنێو نەفعی جەمعی بێ
* خۆزگە پیاو خراپ وەکو هەنگ بووایە
کە پێوەی ئەدای گیانی دەرچووایە